

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

**Вызовы, Терпение и Любовь: История
Моего Пути в Нейрографике**

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Vucicevic Rada

30.11.2024 г.

Выполнил Mitrovic Maja

28.11.2024 г.

Это я
Митрович Майя
и история моего пути в нейрографике



Содержание:

1. Это я.....	1
2. Любовь с первого взгляда: Краткий обзор, как начался мой путь и что меня вдохновило.....	3
3. Влияние Павла Пискарёва: Вдохновение и пример для роста.....	6
4. Через линии, чувства и изменения: История моего личного пути.....	8
5. Заключительные мысли.....	12

Любовь с первого взгляда



Краткий обзор, как начался мой путь и что меня ВДОХНОВИЛО

Любовь с первого взгляда – так я бы описала свою первую встречу с нейрографикой. Это был момент, когда линии, формы и искусство стали мостом к моему внутреннему миру, открыв новые перспективы для личностного роста и креативности. Все началось в 2019 году, во время пандемии коронавируса. Я случайно наткнулась на рисунки нейрографики, просматривая интернет. Материалы были в основном на английском языке, и я не имела понятия, о чём конкретно идёт речь. Моя настойчивость привела меня к поиску возможностей изучения нейрографики в Бельгии, где я живу. На тот момент я даже не пыталась изучить её истоки. Я нашла одну женщину, инструктора нейрографики в Бельгии, которая проводила мини-вебинары и мастер-классы. Написала ей письмо, рассказав, как меня заинтересовала нейрографика, и спросила, проводит ли она ещё занятия. Оставшись без ответа, я продолжила поиски. Так я вышла на Институт Нейрографики и узнала о его основателе Павле Пискарёве, а также о том, что все оригинальные материалы доступны только на русском языке, и об онлайн-возможности обучения.

Языковой барьер: английский и русский я учила в школе, но тогда языки меня особо не интересовали, и я не приобрела нужного уровня владения. Однако моя настойчивость не угасала. Я начала смотреть бесплатные уроки и вскоре поняла, что могу многое понять. Тогда у меня появилась мечта пройти курс, чтобы изучить структуру метода и применять его по-своему.

Написала в школу, объяснила свою ситуацию и спросила, могу ли я записаться на базовый курс пользователя. Ответ был положительным, но вместе с этим моя мотивация лишь усилилась. Зимой я смотрела множество марафонов по нейрографике, где инструкторы вместе с Пискарёвым демонстрировали алгоритмы. Это вдохновило меня захотеть стать инструктором.

Первые шаги и разочарования: Обратилась в школу с просьбой записать меня на курс инструкторов и объяснила свои языковые трудности. Но мне ответили отказом, посоветовав сначала пройти курс пользователя и специалиста. Несмотря на разочарование, я согласилась и впоследствии приобрела все доступные алгоритмы, но без статуса и диплома инструктора.

Первые клиенты и вызовы: после завершения курса специалиста мне нужно было выполнить практические кейсы с «тёплыми» и «холодными» клиентами. Работа с холодными клиентами не вызывала трудностей, но работа с тёплыми была вызовом, так как я не знала никого, кто знал бы и сербский язык, и нейрографику. В итоге одна женщина откликнулась, и мы начали работать вместе: я была клиентом, а работа велась на английском языке, который я знаю немного лучше, чем русский, но всё ещё не идеально.

Открытие коучинга: Осознала, что нейрографика – это не просто рисование, которое я видела на марафонах; это был глубокий коучинговый процесс, который меня вымотал и практически истощил. Вместо того чтобы мотивировать, этот процесс затормозил меня. Я потеряла желание двигаться вперёд и отложила проект. Моя партнёрша успешно завершила свой кейс для диплома, а я замкнулась и чувствовала себя еще менее уверенно, чем раньше. Я перестала переживать о сроках и о получении диплома.

Новый импульс: Тогда появилась моя знакомая, учитель кундалини-йоге из Сочи, которая тоже завершила курс специалиста, и она сербка по происхождению. Она настаивала на том, чтобы я довела начатое до конца, и предложила быть моим клиентом и поддержкой. Я отправила письмо в школу, попросила понимания и три недели на завершение кейсов и их отправку на проверку. К моему удивлению, мне пошли навстречу, что вернуло мне энтузиазм. В конце декабря 2022 года я стала специалистом по нейрографике.

Новая цель – курс инструкторов: вместо того чтобы успокоиться, я продолжила идти вперёд. Написала в школу, выразив желание стать инструктором. Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что на тот момент ещё не была полностью готова, но считаю, что это был важный этап моего пути.

Вызовы инструкторского курса

Думала, что легко пройду инструкторский курс, учитывая мой предыдущий опыт, но вскоре поняла, что мне придётся заново проходить все курсы. Меня ждала интервизия, которая замедлила мой прогресс, а дополнительные поездки еще больше увеличили отставание. Языковой барьер делал всё ещё сложнее, особенно когда я начинала не успевать за программой.

Я написала в школу с намерением отказаться, но мне ответили, что это нормальная часть процесса, и предложили сделать паузу и продолжить обучение в следующем году.

Принятие процесса и настойчивость

Согласилась на паузу, хотя не была уверена, что продолжу. Но я всё же решила продолжить. В последний момент я снова приступила к курсу, пообещав себе, что буду настойчива, не буду опаздывать с заданиями и закончу все рисунки вовремя.

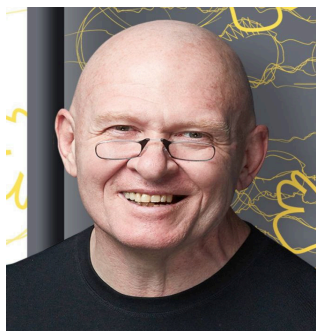
Личная рефлексия

Во всём этом процессе в моих мыслях часто появлялся образ моей мамы. Моё сердце билось сильнее – я чувствовала грусть из-за её утраты, но также радость и благодарность за всё, чему она меня научила. Она научила меня никогда не сдаваться, если я действительно чего-то хочу и получаю шанс это сделать. Эта история любви с первого взгляда к нейрографике для меня стала историей терпения, адаптации, злости, прощения и безусловной любви, которая растёт и не знает границ, как и нейролиния.



Влияние Павла Пискарёва:

Вдохновение и модель для роста



— Когда люди не планируют,
Богу становится грустно.
Мне нравится веселить бога,
пусть смеётся, а **планов**
у меня всё ещё много

м.б.б.

Когда я узнала, что нейрографика родилась из России, я впервые почувствовала благодарность за то, что изучала русский язык в школе. Хотя я мало знала его тогда, а спустя тридцать лет без практики – еще меньше, чувство повторного подключения к языку было захватывающим. Начала изучать автора, смотрела его вебинары на YouTube. Поняла, что могу его понимать, вероятно, ровно настолько, насколько была готова.

Я знала, что умею читать по-русски, и это сильно помогало. Часто ставила видео на паузу, увеличивала экран, переписывала и искала перевод того, что было непонятно. В начале я сильно полагалась на переводы, даже на лекциях, но этот этап уже остался позади.

С моей точки зрения, Павел Пискарёв – это человек-легенда. Он полностью посвящён своему делу, и его страсть неизбежно заражает

каждого, кто, как и я, случайно открывает для себя нейрографику. Его бескорыстная любовь к этому искусству и неустанное терпение, с которым он раз за разом объясняет каждую деталь, впечатляют.

Пискарёв обладает даром удерживать внимание и быть терпеливым с тысячами женщин, присутствующих на его онлайн-уроках. Часто я думала, что он заслуживает каждую похвалу – он учит нас не только техникам рисования, но и жизни. Его открытость к новым идеям, изменениям и росту вдохновляет.

Он живёт тем, о чём говорит, создавая свои работы перед нами с искренностью и отдачей. То нежный, то строгий, он ведёт своих учеников через разные модели, каждый раз делая урок уникальным, даже если тема остаётся той же. Он ясен, аутентичен и остаётся самим собой.



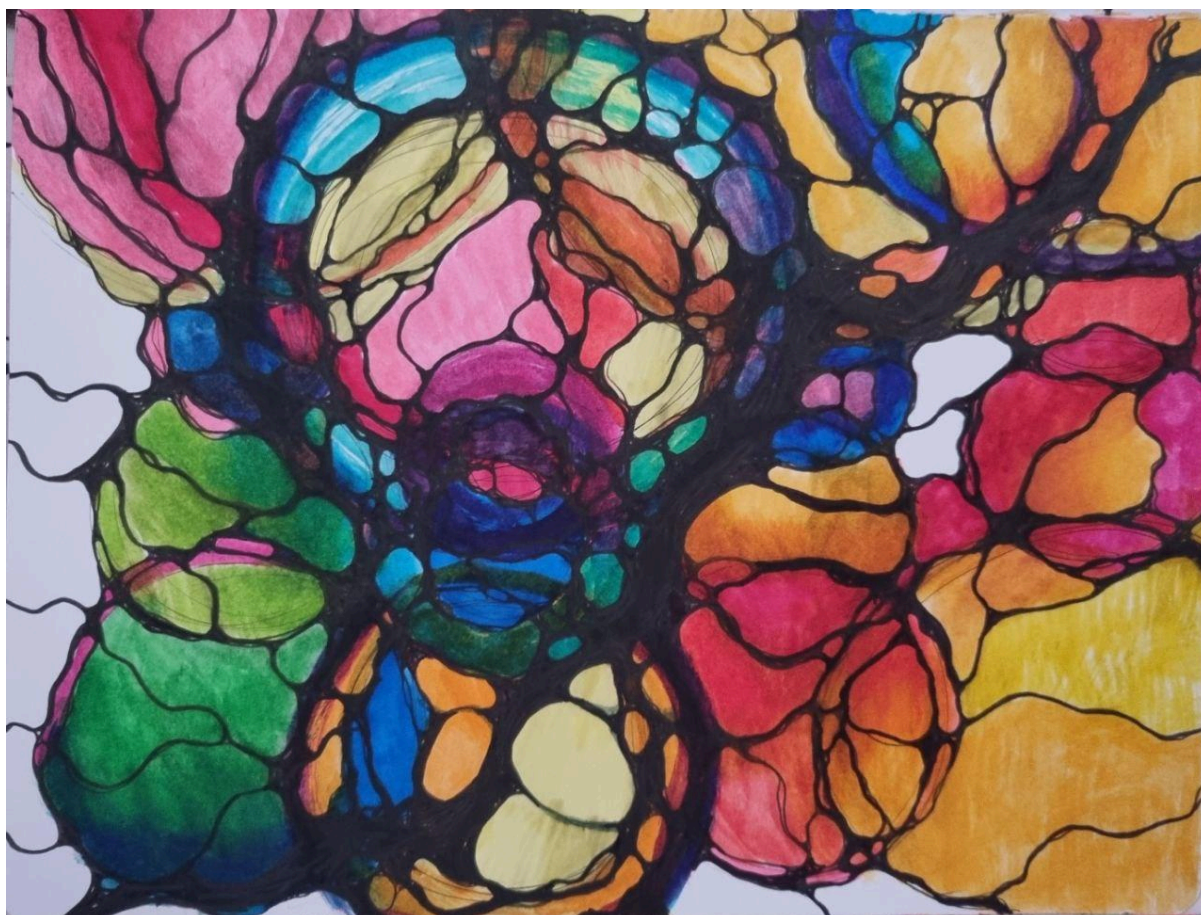
Помню одну из первых практик, в которой участвовала, – медитацию фейерверков и рисование нейро лебедя 22.02.2022 в 22:22. Возможно, это была первая медитация такого рода – магический момент, оставивший глубокий след. Его линии, уникальные "Пискарёвские линии", узнаваемы

только ему. Когда я пытаюсь воспроизвести его стиль, на супервизии мне часто говорят, что мои рисунки выглядят неаккуратно. Сначала меня раздражали такие замечания, но со временем я поняла разницу и научилась справляться со своими эмоциями. Всё это процесс! Теперь я это осознаю и понимаю, что мне понадобятся годы практики, чтобы достичь удовлетворительного уровня.

Когда речь заходит о титулах, я считаю, что его самая важная титул — это титул великого человека.

Это подтверждается множеством его заслуг: автор — Павел Михайлович Пискарёв, спикер, топософист, художник, архитектор, доктор психологических наук, профессор, автор многочисленных мемов, теорий, научных монографий и книг, действительный член МАПН, председатель Правления МАНГО, руководитель Т/О «Нейрографика» ТСПХ России, обладатель более 40 авторских сертификатов, основатель Института психологии творчества, мастер «Коан-дзенгруппы», капитан Ордена НейроНавтики, обладатель различных морских квалификаций, мастер рейки и учитель медитации.

Нейросинтез– Я и мои учителя



Через линии, чувства и изменения:

История моего личного пути

Путь к открытию: Моя работа над собой

Эта глава посвящена моему личному развитию и стремлению к внутреннему равновесию. Моя цель — выстроить свои «внутренние пирамиды», чтобы уверенно и спокойно работать с другими. История моего «побега» с курса специалиста из-за стресса, вызванного работой над собственной закрытой личностью, символизирует начало моего пути к открытости.

Три года назад я была более закрытой и недоступной, хотя сама этого не замечала, несмотря на замечания подруг.

Вызовы в работе: Фигура и фон

Это осознание всплыло, когда я работала над дипломной работой, анализируя свои старые рисунки. Сейчас, с этой точки зрения, я осознаю важность того, что раньше мне было непонятно. Помню комментарии супервизора об аспекте «Фигура и фон», на которые я тогда реагировала мыслями: «Но я их добавила, разве вы их не видите?» Теперь я понимаю, насколько ограниченным было мое представление об этом.

Архетипы и выбор цветов

В процессе рисования я заметила, что «архетипы» вызывали у меня сопротивление из-за выбора цветов. Этот вызов был и раньше, но я нашла способы его преодолеть, создавая путь, который мне комфортен, и модифицируя его в процессе стилизации. Эта динамика снова проявилась при работе над дипломной работой. Фигуры и фон я часто добавляла лишь на финальных этапах стилизации. Объясняю это тем, что после начальных этапов я проверяла, как моя работа «звучит» для близкого круга, прежде чем представить ее более широкой аудитории — это похоже на генеральную репетицию перед премьерой.

Рефлексии и развитие образов через интроспекцию

Еще одним вызовом для меня стало написание рефлексий. Этот процесс отнимал у меня много времени. Во время рисования и размышлений о темах, пунктах и шагах часто возникали телесные ощущения. Тогда я поняла, что чувства, которые я называла эмоциями, на самом деле были физическими ощущениями, и я смешивала эмоции с физическими проявлениями. Несмотря на ясность мыслей, образы не всегда приходили сразу.

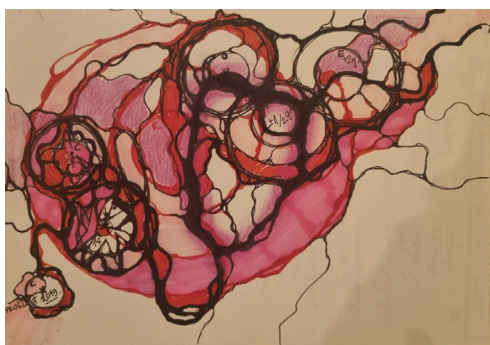
Иногда было трудно их «увидеть» и обратить внимание на то, что вызывает эти ощущения. Я задавала себе вопрос: «Что вызывает это чувство?» И замечала, что на начальных этапах мне было сложно что-либо конкретно определить.

Однако образы начинали формироваться, когда я углублялась в подсознание. Это единственное объяснение, которое я могу дать этому процессу. Я чувствовала, что вхожу в более глубокий слой подсознания, где образы и ощущения приходят спонтанно. Это момент, когда всё складывается воедино и становится ясным. Но до этого часто бывают паузы в размышлениях и описаниях.

"Сила зависит только от тебя"

Этот афоризм Пискарёва напоминает нам о том, что сила находится в наших руках. Через рисование нейролиний человек буквально привносит силу в свою жизнь. Это не только физический процесс рисования, но и ментальная и эмоциональная работа, которая ведет к трансформации. Линии становятся мостом между сознательным и бессознательным, позволяя освободить и укрепить внутренний потенциал. Сила, которую мы создаём на бумаге, напрямую влияет на нашу способность справляться с вызовами в повседневной жизни.

В начале года я поставила себе цель: «Я буду добавлять фигуры и линии в фон везде, где нужно, а иногда и там, где не нужно». Однако я быстро поняла, что это нелёгкая задача. Избыток элементов вызывает дискомфорт и чувство паники. Мне пришлось искать баланс и меру во всём. Я уверена, что придет день, когда мне потребуется больше смелости, и я с нетерпением жду этого момента. В любом случае, я на верном пути, и изменения заметны.



1. **Первый рисунок S.C.O.R.E.** был создан в апреле 2022 года. Его тема — стать специалистом, и за два года этот рисунок дал эффект.



2. **Второй рисунок S.C.O.R.E.** был создан в июле 2024 года. Его тема — стать инструктором, и начало связано с результатами первого рисунка.

Работа с клиентами: Как интроспекция формирует мой коучинг

Работа над собой, преодоление различных препятствий и процесс моего раскрытия глубоко повлияли на моё видение коучинга. Я сформировала представление о том, каким коучем хочу быть. Хочу, чтобы мои клиенты чувствовали себя комфортно, безопасно и доверяли мне. Если я замечаю, что где-то возникло затруднение, я стараюсь дать клиентам достаточно времени и пространства, чтобы это «усвоилось», избегая форсирования тем и поспешного открытия сложных вопросов. Я хочу, чтобы процесс был в потоке, а клиенты находили свои осознания и решения в своём ритме. Мне нужно ещё работать над тем, чтобы удерживаться от советов, идей и примеров.

Это то, что я постепенно сокращаю, так как осознала: навязывать клиентам свои взгляды и решения не нужно. Иногда я всё ещё невольно высказываю своё мнение, но теперь понимаю, что это не то, что им действительно необходимо.

Раньше я оправдывала себя тем, что только начинаю и имею право на ошибки. Но по мере накопления опыта это оправдание уходит. Большое значение для меня имеет то, что мои клиенты часто хотят продолжать работу со мной. Это для меня настоящий показатель прогресса и изменений.

Нейрографика и личное развитие

Влияние нейрографики на меня действительно большое, хотя я ещё не использую ее потенциал полностью. Я смогла смягчить или полностью избавиться от ограничений, которые меня сдерживали. Мне нравится выполнять АВН, когда я забываю о своих достижениях. Этот инструмент напоминает мне о том, чего я достигла, и о моих возможностях.

Я укрепила свои ресурсы – работая с ними, я осознала их силу. Эти ресурсы пробудили во мне энергию, разожгли небольшой огонёк желания, который теперь превратился в серьёзный костёр. У меня появилось ощущение, что я «надула шар до конца», и теперь этот шар (я) должен раскрыться и предложить свои знания другим.

Нейрографика – это лишь часть более широкой картины. В этом году я активировала множество процессов и изменений. Поставила перед собой цели, пусть иногда и не совсем чётко, но в рамках того, что могла в тот момент. Позволила себе менять правила, когда что-то переставало мне подходить.

Будущее как инструктор и коуч

Как инструктор и коуч, я ещё не полностью реализовала свои планы. Этот период обучения я посвятила себе, стараясь завершать все задания вовремя. Проверяю себя как инструктора через практические ситуации: когда кто-то спрашивает меня о нейрографике, я объясняю и параллельно анализирую себя.

Моя вера в себя уменьшалась из-за недостаточного знания русского языка. Боялась передать какие-то определения неверно, так как у меня не было достаточно времени

для перевода. Но я понимаю, что это временная трудность, и готова работать над ее преодолением. Уверенность в себе – это ключ, и я настроена продолжать свой путь, шаг за шагом, строя свое будущее как инструктора и коуча.

Моя цель

Моя цель — научить людей преодолевать свои ограничения, осознавать убеждения, которые их сдерживают, укреплять веру в себя, находить и раскрывать свои внутренние ресурсы, а также двигаться вперёд к своим целям, ощущая все эффекты, которые эти цели приносят.

Я хочу, чтобы через мои вебинары люди почувствовали, что держат свою жизнь в своих руках, чтобы они смогли перенести её на бумагу, научились лучше коммуницировать, узнавать себя и свои желания. Также я хочу помочь им освоить создание и визуализацию своих ежедневных, ежемесячных и годовых планов. На своём игривом и творческом пути я намерена вдохновлять их, превращая игру в серьёзные проекты.



Продолжение обучения: Нейрографика для детей

И это ещё не конец! Я решила продолжить своё нейро-образование и изучить коучинг для детей. Этот курс особенно привлёк моё внимание, в первую очередь, из-за моего желания помочь самой себе, своим детям и внукам.

Я хочу быть полезной бабушкой, научив детей выражать себя через рисование. Моя цель в рамках этого курса — через собственных детей вдохновить других детей. Это не просто помощь, а обучение искусству самовыражения.

Нейрографика научила меня выражать себя, и я продолжаю учиться. Этот процесс — возможность открыть новые горизонты и дать детям инструмент, который поможет им лучше понять себя и своё место в мире.

..

Заключительные мысли

Оглядываясь назад на весь пройденный путь, на преодоленные трудности и достигнутые успехи, я могу с уверенностью сказать, что нейрографика стала для меня чем-то большим, чем просто инструмент или метод. Она стала частью моей личности. Она научила меня терпению, принятию процесса и нахождению внутренней силы даже в те моменты, когда я думала, что её больше нет. Благодаря ней я смогла выстроить более глубокие отношения с собой, а также создать безопасное пространство для роста моих клиентов.

Моя трансформация, от неуверенного новичка до преданного коуча и инструктора, показывает, как важно быть открытым к изменениям и при этом уважать свой собственный ритм. Нейрографика — это не просто искусство линий и форм, это искусство жизни, где каждая линия открывает новые возможности, а каждая ошибка становится уроком.

Моё путешествие здесь не заканчивается, оно только начинается. Я с нетерпением жду новых вызовов, ведь теперь знаю, что каждый из них — это возможность для дальнейшего роста.