

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Как НейроГрафика изменила мою жизнь.

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарев Павел Михайлович

Супервизор Пшеничнова Наталья Анатольевна

«13» ноября 2024 г.

Выполнил Evgenia Pavlidou

«13» ноября 2024 г.

**Эссе о НейроГрафики инструктора Евгении Павлиди
на тему:
“Как НейроГрафика изменила мою жизнь”**

Начну с того, что я никогда даже не могла представить, что пойду на поток обучения Инструктора НейроГрафики. Но все оказалось намного лучше, чем можно было мечтать! Об этом я расскажу вам в своем эссе.

НейроГрафика, появилась внезапно в моей жизни и изменила её 90% в наилучшую сторону. В какой-то момент я получила одно сообщение, чтобы зайти на эфир, заходя на эфир, я толком ничего не поняла, но стала сразу разыскивать информацию, кто же автор этого метода и как он преподаёт обучение, потому что всегда люблю учиться у самых лучших и конечно же, принимать от них пользу. Поэтому, когда я обнаружила сайт Павла Михайловича Пискарева, когда я просмотрела полностью его обучение, попробовала нарисовать свои первые рисунки по открытым урокам, я поняла, что этого - НейроГрафики нету в Греции, никто не знаком тут с этим удивительным методом. И тогда моё тело почувствовало отклик, я ощутила глубокий процесс рефлексии, а также процесс восстановления через разные алгоритмы, которые я попробовала в интернете, я поняла, что тут есть чему новому и интересному поучиться и есть, что показать миру полезного. После чего я приняла решение, что пойду обязательно учиться методу к самому автору - к первоисточнику. И так я вошла в мир НейроГрафики, на данный момент я вообще об этом не пожалела, была очень счастлива и на данный момент я несколько не изменила и не пожалела о своем решении. У меня есть стойкое убеждение, что я все делаю верно, ведь я вижу как НейроГрафика меняет мою жизнь и жизнь других людей.

Ниже делюсь с вами, что такое для меня НейроГрафика, какие изменения она привнесла в мою жизнь как я работаю со своими клиентами и ученикам на этот момент и как она может быть полезна нашему окружению.

НейроГрафика – это уникальный метод, сочетающий искусство и психологию, который позволяет человеку выражать свои мысли, чувства и переживания через рисунок. Этот метод был разработан, научно доказан и запатентован - Профессором, доктором психологических наук, Павлом Михайловичем Пискарёвым в 2014 году и за относительно короткий промежуток времени НейроГрафика получила широкое распространение по всему миру, благодаря своей эффективности в решении различных проблем и задач.

Основная идея НейроГрафии заключается в том, чтобы использовать графическое изображение для визуализации внутренних процессов и поиска решений. При этом человек не ограничивается рамками традиционного искусства и может свободно экспериментировать с формами, линиями и цветами. Важно отметить, что в процессе создания НейроГрафической картины нет правильных или неправильных способов рисования – каждый рисунок уникален и отражает индивидуальные особенности автора.

Одним из ключевых преимуществ НейроГрафики является её способность помогать людям справляться со стрессом и тревогой. Когда человек погружается в процесс рисования, его мозг переключается на творческое мышление, что способствует расслаблению и снижению уровня стресса. Кроме того, НейроГрафика стимулирует работу правого полушария мозга,

ответственного за интуицию и креативность, что делает её отличным инструментом для развития творческих способностей.

Ещё одним важным аспектом НейроГрафики является её использование в качестве инструмента для самоанализа и самопознания. Через рисунки люди могут лучше понять себя, свои желания, страхи и цели. Процесс создания НейроГрафической картины позволяет выявить скрытые проблемы и найти пути их решения. Более того, регулярная практика НейроГрафики помогает развивать осознанность и улучшать навыки принятия решений.

Также стоит упомянуть, что НейроГрафику можно применять в различных сферах жизни. Она полезна не только для личного роста, но и для бизнеса, образования и даже медицины. Например, в бизнесе НейроГрафические техники помогают находить нестандартные решения сложных задач и стимулировать инновационное мышление. В образовании они способствуют развитию креативного подхода к обучению и улучшению памяти. А в медицине НейроГрафическое рисование используется для реабилитации пациентов после травм и заболеваний. В заключение хочется сказать, что НейроГрафика – это мощный инструмент для самовыражения и самопомощи. Она открывает новые возможности для творчества и личностного роста, помогая людям преодолевать трудности и достигать своих целей.

Развитие через НейроГрафику – это увлекательный путь, который включает в себя множество аспектов: от улучшения творческого потенциала до повышения осознанности и способности решать сложные задачи. Вот несколько направлений, в которых можно развиваться с помощью этого метода:

1. Развитие креативного мышления.

НейроГрафика поощряет свободу выражения и экспериментирование с формой, цветом и композицией. Это позволяет выходить за рамки привычных шаблонов и стереотипов, развивая креативное мышление. Регулярная практика НейроГрафики помогает видеть мир под новым углом и находить оригинальные решения в любых ситуациях.

2. Улучшение эмоциональной устойчивости.

Рисуя НейроГрафические картины, человек учится выражать свои эмоции и справляться с ними. Это особенно полезно при работе с негативными эмоциями, такими как страх, гнев или тревога. НейроГрафический процесс помогает трансформировать эти эмоции в позитивную энергию, способствуя развитию эмоциональной стабильности и устойчивости.

3. Повышение осознанности.

Практика НейроГрафики требует сосредоточенности и внимания к деталям. Это развивает навык осознанности, который полезен не только в творчестве, но и в повседневной жизни. Осознанный подход к своим мыслям и действиям помогает принимать более взвешенные решения и избегать ненужных ошибок.

4. Разрешение конфликтов и проблем.

НейроГрафика часто используется для анализа и разрешения внутренних конфликтов и внешних проблем. Путем визуального представления ситуации человек может увидеть её с новой стороны и найти ранее невидимые решения. Это делает НейроГрафику мощным инструментом для преодоления трудностей и выхода из кризисных ситуаций.

5. Укрепление уверенности в себе.

Создание красивых и значимых рисунков повышает самооценку и уверенность в собственных силах. Видя результаты своего труда, человек начинает верить в свои творческие способности и готовность справляться с любыми вызовами.

6.Расширение горизонтов восприятия.

Через НейроГрафическое творчество человек расширяет своё восприятие мира, формирует новые нейронные связи. Он начинает замечать мелочи, которые раньше оставались незамеченными, и видит красоту в самых простых вещах. Это обогащает внутренний мир и делает жизнь более насыщенной и интересной.

Когда я впервые столкнулась с НейроГрафикой, я была поражена ее простотой и глубиной одновременно. Этот метод оказался для меня настоящей находкой, потому что позволил объединить два моих главных интереса: искусство и самопознание.

НейроГрафика стала для меня идеальным способом чтобы выразить свои мысли и чувства, которые иногда сложно передать словами. Каждый штрих, каждая линия, выбранный в процессе работы цвет — это отражение моего внутреннего мира, моих переживаний и размышлений. С каждым рисунком я открываю для себя что-то новое, узнаю больше о самой себе и своих реакциях на окружающий мир. Кроме того, НейроГрафика помогает мне расслабиться и снять напряжение, прожить “настигающую” тревогу. В моменты когда кажется, что всё идёт наперекосяк, я беру маркеры, карандаши, текстовыделители, бумагу и просто начинаю рисовать. Это помогает мне успокоиться, сконцентрироваться и найти решение даже самой сложной проблемы. Ещё одно важное преимущество НейроГрафики — это возможность развивать креативное мышление. А для меня это важно. Нет никаких правил и ограничений, поэтому я могу экспериментировать с формами, цветами и композициями, создавая уникальные произведения искусства, для меня каждая нарисованная работа именно такая - произведение искусства! Наконец, НейроГрафика открыла для меня дверь в мир осознанности. Каждый раз когда я рисую, я стараюсь полностью погрузиться в процесс, наблюдать за своими мыслями и ощущениями. Это помогает мне лучше понимать себя и свои потребности, а также благодаря этому я становлюсь более внимательной к тому, что происходит вокруг и конечно к самой себе. Таким образом, НейроГрафика заняла особое место в моей жизни, потому что все что я рисую — это реализуется в жизни, то о чем рассказываю в эссе это плоды моих работ. НейроГрафика стала моим спутником в путешествии к самопознанию, источником вдохновения и инструментом для решения жизненных задач. Я искренне благодарна этому методу за все те положительные изменения, которые он принес и продолжает привносить в мою жизнь.

В настоящее время кроме личной работы с собой, я начала практиковать работу с клиентами, а именно - провожу мастер-классы и индивидуальные занятия, преподаю в рамках имеющейся компетенции на данный момент.

В эссе хочу отразить, поделившись опытом, сформировавшимся в процессе работы. Когда я работаю с моими учениками и клиентами, то я для начала погружаю их, объясняя что дает работа с НейроГрафикой, что за метод, это помогает снизить градус сопротивления и усилить доверие для тех кто рисует впервые. Для этого я сформулировала следующие тезисы:

1.Психологическая поддержка и саморегуляция.

НейроГрафика помогает справиться с внутренними конфликтами, стрессовыми ситуациями и тревожностью. Она позволяет визуально выразить эмоции и найти способы их

трансформации в конструктивные решения. Это может быть полезным инструментом для тех, кто стремится к психологической гармонии и стабильности.

2.Творческое развитие.

Для людей, стремящихся раскрыть свой творческий потенциал, НейроГрафика предлагает уникальную возможность экспериментировать с формами, цветами и композициями. Это отличный способ развить художественное видение и научиться выражать свои идеи через визуальный язык.

3.Решение проблем и принятие решений.

Визуализация сложных ситуаций и проблем через НейроГрафические схемы помогает взглянуть на них с разных сторон и найти оптимальные решения. Особенно это актуально для бизнес-задач, стратегического планирования и других областей, требующих аналитического подхода.

4.Самопознание и личностный рост.

Через НейроГрафику человек может исследовать свои внутренние мотивы, ценности и убеждения. Это способствует лучшему пониманию самого себя и своих желаний, что ведет к личностному росту и самосовершенствованию.

5.Релаксация и медитация.

Процесс рисования НейроЛиний является успокаивающим и медитативным занятием. Оно помогает отвлечься от суеты и погрузиться в состояние спокойствия и концентрации, что благоприятно влияет на общее самочувствие и настроение.

6.Обучение и образование.

НейроГрафика может использоваться в образовательных целях для развития креативного мышления и пространственной ориентации. Она также помогает студентам и школьникам лучше запоминать информацию и усваивать сложные концепции.

7.Командообразование и групповая динамика.

Совместное занятие НейроГрафикой в команде способствует укреплению взаимоотношений, улучшает коммуникацию и помогает находить общие интересы. Это полезный инструмент для корпоративных тренингов и командных мероприятий.

НейроГрафика обладает широким спектром применения и может быть полезной в самых разных жизненных ситуациях. От помощи в решении личных проблем до развития профессиональных навыков – эта техника способна внести значительный вклад в улучшение качества жизни каждого человека.

Также я активно развиваю два проекта НейроКафе в разных странах: Греции в городе Афины и Германии в городе Баден-Баден. Каждый раз я создаю и организую новые мастер-классы и продвигаю прекрасный метод, чтобы как можно больше людей узнали о нем. С огромным удовольствием знакомлю людей, которые приходят ко мне, чтобы они окунулись в мир творчества, порисовали НейроГрафику. В НейроКафе, я провожу разные тематические мастер-классы. Мы разговариваем, общаемся, это так ценно особенно сейчас, когда многие погружены в мир “онлайн”. Я отвечаю на все вопросы людей, которые приходят в первый раз или приходят постоянно, знакомим наших посетителей с Институтом психологии творчества и с Павлом Михайловичем. Мои НейроКафе развиваются также онлайн в социальных сетях, я создаю очные встречи и дополнительно провожу мастер-классы 2 раза в месяц, что в 1 городе, что и в Греции каждое Воскресенье развивается очень хорошо, и многие люди

интересуются дальнейшим обучением. На данный момент я жду договор подписи администрации Греции, и я очень очень рада, потому что тогда в наших НейроКафе будет еще больше развития. Сейчас взаимодействую с сотрудниками коллегами, которые помогают мне создавать мастер классы. Иногда приезжают лидеры с других стран, и мы тоже совместно стараемся провести мастер класс, чтобы люди видели, какая у нас прекрасная территория любви в наших НейроКафе. Мы общаемся с вежливостью, мы обнимаем друг друга. Я принимаю людей как лидер всегда с улыбкой и, конечно же, развиваю внутреннюю любовь и пространство, поддерживаю на той территории любви, которой создал Павел Михайлович.

Также у меня есть видение дальнейшего развития проектов, на будущее. В планах на 2025 год у меня есть список для развития в СМИ для развития медийности и популяризации метода. Я планирую, писать статьи для публикаций в газетах, давать интервью на разных радио, журналах и, конечно же, на телевидении. На следующий год у меня планирую организовать много различных мероприятий и в 2026 году я ожидаю ретрит, который будем проводить вместе с Павлом Михайловичем. На эту тему я уже начала рисовать кейс. Счастлива что взялась за эти проекты, НейроКафе по моим ощущениям это пространство - территории любви, опыта и радости и развития буду делиться с вами этим шикарным творческим методом как НейроГрафика. Также планирую скоро преподавать курс Специалист НейроГрафики, что увеличит мой проффессионализм и расширит спектр возможностей в моих НейроКафе.

В своем эссе я хочу рассказать удивительную историю, тем самым подтвердив еще раз, что НейроГрафика работает и чудеса случаются, потому что то о чем я расскажу ниже - настоящее чудо! И она будет о встрече с мастером.

Никогда не забуду моё первое сообщение Павлу Михайловичу, как я печатала буквы собирая слова в предложения и нажимая “отправить”. Это было так волнительно и тревожно. Я думала, что я ему помешаю, что мне неудобно и много других мыслей было в моменте, но в принципе, это было просто в моих мыслях, когда во время эфира я написала ему про развитие НейроГрафики в Греции. Он сказал, чтобы я написала ему в личные сообщения. А когда я написала ему “в личку”, он реально мне ответил! И это было настоящее чудо! Так мы договорились о нашей встрече, откорректировали, в какие дни и где и когда он будет в Греции, конечно же, я поспешила купить билеты, для меня это было очень важно. Я прошла через очень много этапов сопротивлений не моих, а в принципе вокруг меня моей личной жизни, которые постарались сбить меня с этой встречи. Но не смотря на это я, конечно же, достигла своего результата, и встреча произошла на прекрасном Острове Корфу в Греции. Ведь какая вероятность встретить мастера на “своей” земле!? 1 к 1000000 и я не могла упустить такую возможность, в итоге все сложилось наилучшим образом. Когда я встретила Павла Михайловича, я почувствовала, что это просто тот родной человек, который раскрывает мой разум и просто бережно вносит мне все те знания, которые я хочу передавать миру. Я хочу передавать людям. Я хочу делать людей счастливыми, также улыбаться, как и он. Я его отблагодарила за все! Все - все то, что он делает для нас. И, конечно, за метод НейроГрафика, который он создал. Это было очень важно. Я для себя придержала такую фразу от мастера, которую теперь бережно храню в сердце, что “мощное дерево растёт медленно Евгения”, и он мне повторил её пару раз, и я для себя её приняла. И на этот момент

достижением моим было, конечно же, результат подписывания договора администрации в Греции. Я очень очень рада этому всему процессу я благодарна ещё раз методу и жизни, что привела меня на этот классный путь, что помогла мне встретиться с Павлом Михайловичем. И сейчас на этот момент заключать договор на администрацию страны. Это очень важный процесс. Я поддерживаю его на все 100. Я могу это сделать. Я успешно уже делаю это и НейроГрафика мне в помощь. Это встреча однозначно одна из лучших в этом году, смело могу назвать ее «встреча года».

На данный я момент рисую актуальный кейс и жду с нетерпением наш выпускной вечер и я полечу в Россию, жду декабрь с нетерпением, где я вновь буду в поле своего прекрасного преподавателя, мастера, учителя, и я буду наслаждаться полноценно всем этим процессом. Насколько я хотела сдать 1 из первых этот диплом, и я достигла опять же своего результата и следую к следующему диплому. Я буду наслаждаться каждым моментом в его поле, Каждым его словом, записывая его в своё знание и потом делиться с миром греческой аудитории.

Конечно, в своем эссе я хочу выразить огромную благодарность методу НейроГрафики! Я хочу выразить тебе искреннюю благодарность за все те удивительные изменения, которые ты принесла в мою жизнь! Ты стала для меня настоящим проводником в мире творчества, эмоций и самопознания! Благодаря твоему присутствию, я научилась выражать свои мысли и чувства через визуальные образы, раскрывая глубины своего сознания. Каждый раз, когда я беру маркеры, фломастеры и карандаши и начинаю рисовать, я чувствую, как мои заботы отступают на второй план, уступая место миру вдохновения и спокойствия. Ты помогла мне преодолеть многие внутренние барьеры, разрешить конфликты и найти ответы на вопросы, которые долгое время оставались неразрешенными. Я благодарна тебе за то, что ты открыла мне двери к новому уровню осознанности и понимания себя. Твои принципы свободы и отсутствия ограничений позволили мне раскрыть свой творческий потенциал и посмотреть на мир с совершенно иной точки зрения. Теперь я вижу красоту в мелочах, наслаждаюсь процессом и ценю каждую минуту, проведённую в созидании. Спасибо тебе за ту поддержку, которую ты оказываешь каждому, кто обращается к тебе. Ты даёшь надежду на лучшее будущее, наполняешь нас уверенностью в своих силах и вдохновляешь на великие свершения. Пусть твой свет продолжает освещать путь всем, кто ищет гармонию, счастья и внутренней силы. Спасибо, дорогой метод НейроГрафики, за всё чем ты являешься и что делаешь для нас. И конечно же благодарность Профессору! Уважаемый профессор Павел Михайлович, хочу выразить Вам глубокую благодарность за создание метода НейроГрафики. Ваш труд и новаторский подход открыли для многих людей уникальные возможности для самовыражения, самопознания и личностного роста. Метод НейроГрафики стал для меня незаменимым инструментом в поиске ответов на важные вопросы, разрешении внутренних конфликтов и достижении гармонии с самим собой. Благодаря Вашей разработке, я смогла открыть в себе новые таланты, развить креативное мышление и обрести уверенность в своих силах.

Каждая сессия НейроГрафики дарит мне ощущение спокойствия и радости от процесса создания. Ваши идеи и подходы помогли мне взглянуть на мир иначе, увидеть красоту в мелочах и научиться наслаждаться каждым моментом жизни.

Отдельное спасибо за вашу преданность делу и стремление делиться знаниями с другими.

Ваша работа вдохновляет и направляет многих людей на путь самосовершенствования и духовного роста.

Желаю Вам дальнейших успехов в Ваших исследованиях и проектах, а также крепкого здоровья и благополучия. Пусть Ваш талант и мудрость продолжают приносить радость и пользу всем, кто обращается к Вашему методу.

С уважением и признательностью,

Евгения Павлиди.