

Институт психологии творчества Павла Пискарева

Дипломная работа

Тема:

Мой путь в НейроГрафике.

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель: Пискарев П.М.

Супервизор: Батуева Алена

«19» ноября 2024 г.

Выполнила: Аникина Людмила Николаевна

«19» ноября 2024 г.

2024 г.

Мой путь в НейроГрафике.

Предисловие.

Прежде чем начать свое повествование о том, как НейроГрафика пришла и прочно обосновалась в моей жизни будет небольшое предисловие. Обозначу так называемую «точку 0», что происходило на тот момент в моей жизни. А происходило невеселое событие: в 2019г я вышла на пенсию.

Кто-то ждет этого события с нетерпением и радостью, а для меня это случилось неожиданно. Психологически я была не готова к новому статусу. Да и событие это - «вышла на пенсию» - в моём случае внешне ничего не изменило: я продолжала и продолжаю работать до сих пор. Но внутреннее ощущение стало другим. Слово «возраст» стало ходить за мной по пятам с манией преследователя. Я чисто физически чувствовало его присутствие в транспорте, в магазинах, общаясь с коллегами. Что с этим делать на тот момент было неясно. Но я решила, что у меня какое-то выгорание в профессии и стала думать, что с этим делать.

Решила пойти проторенным путем, и найти какое-нибудь обучение, тренинг, марафон, чтобы себя из этого состояния вытащить. А надо сказать, что учиться я люблю! И даже в одной из социальных сетей на личной странице повесила такой статус: «Учиться никогда не поздно, и всегда есть чему». На мой взгляд, в нашем быстро меняющемся мире, полном информации и новых технологий, утверждение "учиться никогда не поздно" становится все более актуальным. Этот принцип охватывает не только профессиональное, но и личностное развитие, показывая, что знания и навыки можно и нужно приобретать на протяжении всей жизни.

Так вот, в поисках информации на просторах интернета, я обратила внимание на необычные рисунки, которые периодически всплывали на разных страницах. Как человек, абсолютно не рисующий, от слова «совсем», я с какой-то завистью подумала, что вот умеют же люди творить такую красоту! И зайдя по одной из ссылок на страницу автора, я прочитала это волшебное слово «НейроГрафика», и следом открыла просто шквал, поток подобных страниц в своей ленте. Я не знала на тот момент, что существуют определенный фильтры, которые подбирают для нас именно ту информацию, которой мы заинтересовались. Не скажу, что мысль попробовать себя в этом поле пришла сразу. Нет, и еще раз нет! Смотрела, любовалась, восхищалась – и не более того. Но поле уже начало творить чудеса, и при встрече со своей выпускницей, я опять услышала это слово «НейроГрафика». И не в безликой сети, а от человека, стоящего рядом! Я не упустила эту возможность, и узнала все, о чем она смогла мне поведать. А главное, она назвала имя автора метода: Павел Пискарёв! Теперь мой поиск стал более осознанным. Прочитала и посмотрела, наверное, все, что на тот момент было в свободном доступе.

Сказать, что мне было интересно – это мягко сказано! Я загорелась идеей это сделать, но страхи... наши страхи – они нас, конечно, защищают от неудач, провалов, ошибок – но как трудно решиться и сделать этот первый шаг! И знаете, что послужило толчком к действию? Волшебные слова «бесплатный марафон». Я подумала, что ничем не рискую, даже если всё будет совсем плохо. И подписалась на участие! Прокручивая время назад, я сейчас этому удивляюсь, потому что всю сознательную жизнь, я избегала всякого рода «бесплатных» заманух, потому что моя бабушка с детства внушила мысль, что за «бесплатно бес платит», и потом придется заплатить гораздо более значимую цену, и не всегда деньгами, а возможно, здоровьем, или

отношениями. Но в тот момент я об этом даже не вспомнила! Это была осень 2019 года.

Рисование с инструкторами.

Моё первое знакомство с НейроГрафикой состоялось во время марафона про здоровье. Но тема для меня была не важна. Важно было, что впервые в жизни я взяла в руки карандаши и фломастеры, чтобы просто порисовать! Даже в начальной школе у меня не было уроков рисования, т.к. моя первая учительница вела школьный хор, и все уроки мы самозабвенно пели: вместе, по группам, соло – это те, кто поталантливее. Повезло с первым инструктором, не буду указывать имени, наверное, здесь это неуместно, но через три дня я была влюблена в этот метод по самую макушку!

И рисование стало для меня потребностью. Я накупила огромное количество карандашей, разных фломастеров, альбомов – и рисовала, рисовала, рисовала... Кстати, в соблюдении правил я всегда была и остаюсь скрупулёзной, поэтому в день могла нарисовать до пяти работ, но тема всегда была одна на день. И даже еще не зная такого понятия, как кейс, я подсознательно его использовала. Сейчас, когда я смотрю на те свои рисунки – просто улыбаюсь. И да, я их храню. Они дают мне понять, как я выросла и как изменилась. Потом были другие мастер-классы, марафоны, инструкторы. Кто-то нравился, кто-то нет. И иногда несовпадение случалось не из-за непрофессионализма инструктора, а не нравился тембр голоса, внешний вид, структура речи. Всё, как в жизни: мы выбираем, нас выбирают...



А это мой первый рисунок.

Пользователь.

Проходя различные открытые мастер-классы, у меня внутри зрело какое-то недовольство от того, что не всё понятно, нет той глубины материала, которой хочется. «Во всем мне хочется дойти до самой сути.» - этой фразой можно описать мои терзания того периода. И опять случайная не случайность: объявление о курсе Пользователь от моего первого инструктора. Я решаю! Уже не было страхов, что что-то не получится, или будет для кого-то некрасиво. Но остался глобальный вопрос для моего внутреннего сопротивления: а оно тебе зачем? Платить деньги, тратить время, тем более, что в работе статус Пользователя не позволяет применять НейроГрафику. Но решаю, что, хотя бы для себя я буду рисовать грамотно, а дальше война план покажет.

Обучение на курсе оставило только приятные воспоминания. Я познакомилась с основами НейроГрафики, её создателем и основными принципами. Пришло понимание, как НейроГрафика может помочь в решении личных, эмоциональных и психологических вопросов. Этому способствовало обучение базовым техникам рисования, включая линии, формы и цвета, использование простых геометрических форм для визуализации эмоций и мыслей. Было интересно использовать НейроГрафику для проработки личных проблем и вопросов и для работы с негативными эмоциями и стрессом. Хорошо было организовано взаимодействие с другими участниками курса для обмена инсайтами и идеями. Т.е. нам был

предоставлен набор инструментов для работы с собственным внутренним миром, что способствовало личностному росту и развитию творческого потенциала.

Были предоставлены качественные материалы, записи, впечатлил профессионализм и доброжелательность инструктора. Впервые увидела, как проводится супервизия в НейроГрафике, очень много полезной информации взяла из нее. Но самым большим открытием для меня на этом курсе стал опыт работы с собственной рефлексией. Мне казалось, что на тот момент, я была вполне себе осознанной личностью, многолетняя работа с метафорическими картами научила видеть образы, колесо эмоций



Плутчика – это вообще настольный инструмент при работе с подростками. Но как же мне было непросто! Отслеживать все четыре точки внимания, и при этом одновременно рисовать – нет, это невозможно! И, помню, что очень раздражали другие участники, которые успевали еще комментарии в чат писать и образами делиться. Хотелось всем сказать: я вам не верю, вы все придумываете, так не бывает! Сейчас понимаю, какое мощное сопротивление меня тогда накрывало! Как я его преодолевала? А никак! Просто шла дальше по базовым шагам алгоритма. Через не хочу, не могу, надоело. Ну и характер тоже здесь участвовал: всегда доводи начатое дело до конца. Первый сертификат за курс Пользователь был получен 6 октября 2020 года.

У вас не возник, случайно, вопрос: почему первый? Отвечаю: потому что был и второй! После подключения к каналу всех пользователей Института психологии творчества я, конечно же, первым делом стала смотреть записи с Павлом Пискаревым. И была в некотором шоке: какой темп! Какая энергия! Я оказалась к ней не готова. Засыпала прямо в середине урока, или что-то заболело, или кто-то срочно приходил. Простите, Павел Михайлович, но курс Пользователь я с вами так и не изучила в полном объеме.

Самостоятельное рисование продолжилось. Но я - человек структурный (математик по первому образованию, если что), и иногда прямо физически ощущаю, что хочется снять с себя ответственность, и встроиться в какие-то управляемые процессы. Говоря простым языком, чтобы мной кто-нибудь поруководил и сказал, что, когда и зачем я должна делать. Пришла идея: а не посмотреть ли мне на курс Пользователь еще раз, но глазами другого инструктора? Благо, такой на примете имелся. И вот он, курс Пользователь -2.

Что могу сказать? Интересно. Совсем другие формы подачи материала. Нет длинных по 3,5-4 часа уроков. Конечно, это запись, и можно всегда её остановить. Но мне понравилось, что каждый урок занимал не больше стандартных 45 минут. Много информации по технике рисования, что для такого «чайника», как я, было очень интересно и полезно. Но меня несколько удивило, что для получения сертификата не пришлось даже тест проходить. Его просто прислали на почту после сдачи последней работы. Оказывается, так тоже бывает. Но благодарность моя этому инструктору от этого меньше не стала. Очень многому я у нее научилась!

Второй сертификат за курс Пользователь был получен 3 января 2021 года.

Специалист.

Я рисую. Рисую везде: дома, на работе, в поезде, в аэропорту, в больнице. В сумке всегда блокнот и пенал. В жизни происходят изменения. Это привлекает внимание, и многие коллеги и просто знакомые спрашивают, интересуются. И тут приходит понимание, что поделиться-то этой информацией с ними я могу! Типа, почитайте и посмотрите Павла Пискарёва и будет вам счастье! А вот порисовать вместе не могу! А профессия у меня публичная, проведение тренингов – это главное, чем я занимаюсь. Но вы же



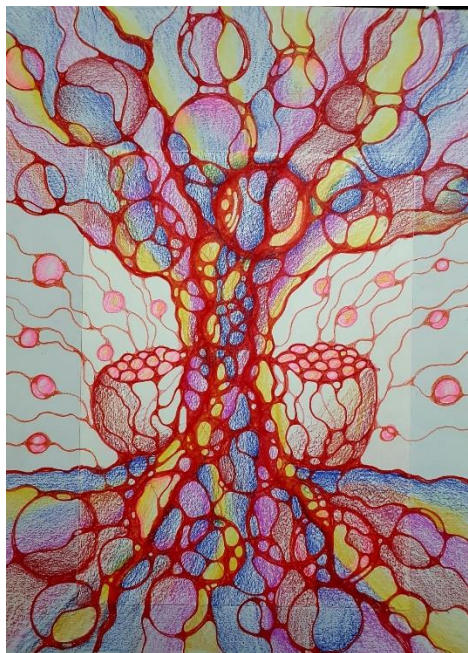
помните про мое отношение к правилам? Моральная составляющая имеет большое значение для меня. Поэтому я не долго думала, и уже в марте 2021 года поступила на курс Специалист. К кому бы вы думали? Да, к его величеству основателю НейроГрафики Павлу Михайловичу Пискарёву! Первый профессиональный уровень решила получить из рук создателя этого метода. Курс Пользователь показал мне, что трансформация при передаче знаний безусловно существует. А очень хотелось понять основы основ, но, и чего уж тут скрывать, лично познакомиться с Автором.

Курс "Специалист НейроГрафики" предназначен для глубокого погружения в методику НейроГрафики и подготовки специалистов, которые смогут использовать её в работе с клиентами. Что для меня было новым и важным с точки зрения применения инструментов НейроГрафики на практике? Это, конечно, психологические аспекты, понимание, как НейроГрафика воздействует на психику и эмоциональное состояние человека; различные методы и техники НейроГрафики, включая рисование линий, формирование композиций и использование цвета. И самое главное – это психологические аспекты работы с клиентом: как проводить сессии, основы этики и взаимодействия и индивидуальный подход к разработке персонализированных программ для клиентов с учетом их потребностей и целей.

Я никогда до этого времени не проводила индивидуальные сессии с клиентами, т.к. базового психологического образования не имею. И мой большой опыт проведения групповых тренингов большого значения в данном случае не имел. Поэтому всё пришлось осваивать практически с нуля. Но обучение было в удовольствие! С клиентами проблем не было, многим хотелось на практике посмотреть, как работает этот метод. В результате этот курс позволил мне не только освоить методику, но и развить навыки, необходимые для успешной работы с клиентами. Сертификат «Специалист НейроГрафики» был получен 23 мая 2021 года.

Институт психологии творчества Павла Пискарёва. Инструктор НейроГрафики. Эстетический коуч.

Вот и добралась я до последней главы своего повествования. Как я оказалась на инструкторском курсе 2024года? И почему не поступила раньше? В 21-м? Или в 22-м? Возникало ли это желание у меня раньше? Да, конечно! Почему я не отваживалась даже самой себе в этом признаться, а тем более озвучить это желание своей семье,



друзьям? Я неслучайно описала в предисловии свою точку «ноль», и про возраст тоже неслучайно написала. Именно мой возраст стал причиной того, что я сама себе поставила ограничение и наложила санкции: нельзя! Нельзя учиться, когда тебе уже за шестьдесят, нельзя кардинально менять свою жизнь, нельзя, нельзя, нельзя! Чем я занималась два года после окончания курса Специалист? Работала свою обычную работу, иногда проводя индивидуальные консультации; собирала по запросу групповые мастер-классы и рисовала с участниками в основном природные алгоритмы. И рисовала много для себя, решая какие-то личные задачи. Так бы, наверное, и двигалось все дальше, если бы в один прекрасный день 31 июля 2023 года, сидя на берегу Индийского океана, я не получила на телефон информацию о том, что сегодня последний день оплаты первой цены за Инструкторский курс 2024 года. И в сердцах я озвучила

мужу свою обиду, что в отпуск и сами, и с внуками ездим, детям помогаем, а я не могу реализовать свое желание стать инструктором НейроГрафики. На что получила ответ: «В чем проблема? Хочешь – поступай!» И дальше случилось чудо, которое заключалось в том, что, находясь в тысячах километрах от дома, преодолевая всяческие санкции, совершенно чужие мне люди смогли осуществить все банковские платежи. На мой вопрос по смс: сможете ли вы сделать перевод по таким-то реквизитам на такую-то сумму? – ровно через 10 минут я получила квитанцию об оплате. Что это, если не чудо? Сказать, что я была счастлива – это не сильно соответствует действительности! Я и плакала, и смеялась, и поняла одну простую истину, которая известна с древних времен: «Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят» (Евангелие от Матфея 7:7). Может, не к месту в данном эссе цитата из Библии, но именно так чувствовала в том момент, когда вопрос о моем поступлении был решен. А муж, он просто недоуменно спросил: а почему ты раньше об этом не говорила? Урок усвоила. И сейчас о своих желаниях научилась говорить без ложных ограничений и стыда.

До начала инструкторского курса пребывала в состоянии ожидания праздника, когда каждый день в радость! Но успела получить сертификаты Чистой школы и НейроРескью, прошла обучение на курсе «Пользователь Дневника Эстетического коучинга». И к марту 2024 пришла в полной боевой готовности.

В чем для меня ценность обучения в Институте психологии творчества? Во-первых, стоит отметить, что обучение — это не только формальное образование в институте. Это процесс, который происходит в самых разных формах: чтение книг, участие в онлайн-конкурсах, семинары или даже общение с людьми, обладающими опытом в определенной области. Множество примеров подтверждают, что люди в зрелом возрасте успешно осваивают новые профессии, меняют карьеру и находят новые увлечения. Это подтверждает, что человеческий мозг остается пластичным и способным к обучению на протяжении всей жизни. И на курсе я не одна пенсионерка!

Кроме того, обучение не ограничивается только профессиональной сферой. Оно охватывает личностное развитие и увлечения. Это творческие конкурсы в честь 10-летия НейроГрафики и Нового года, на лучший конспект курса и цитаты от Павла

Михайловича. Это не только обогащает внутренний мир, но и приносит радость и удовлетворение. Участие в творческих процессах способствует повышению самооценки и может даже улучшать общее состояние здоровья.

Не менее важным аспектом является тот факт, что обучение способствует социальному взаимодействию. В процессе освоения новых навыков и знаний мы встречаем людей с похожими интересами, что может привести к новым дружеским и профессиональным связям. Эти взаимодействия обогащают наш жизненный опыт и помогают создавать сообщества единомышленников. Однако, несмотря на множество преимуществ, у многих людей, как и у меня, в частности, часто возникают страхи и сомнения относительно обучения в зрелом возрасте. Есть беспокойство о том, смогу ли я справиться с новыми знаниями или сравнение себя с более молодыми людьми. Важно помнить, что каждый человек уникален, и процесс обучения индивидуален. Главное — это желание и готовность к изменениям.

В процессе обучения пришло понимание, что профессия «Инструктор НейроГрафики» включает в себя множество важных аспектов, которые помогают эффективно передавать знания и навыки участникам. Это не только глубокое понимание НейроГрафики, но и уверенное владение различными техниками НейроГрафики и умение адаптировать их под разные запросы клиентов. Важно развивать свои коммуникативные навыки, чтобы четко и доступно объяснять материал, поддерживать активное взаимодействие с участниками. Уметь управлять динамикой группы, поддерживать комфортную атмосферу и обеспечивать участие всех слушателей. Также необходим личный опыт работы с НейроГрафикой, примеры применения методов НейроГрафики для личного роста и работы с клиентами, чтобы была возможность делиться реальными примерами и историями успеха, что помогает участникам лучше понять материал. Важно осуществлять эмоциональную и психологическую поддержку участников, уметь распознавать и поддерживать их в процессе работы с чувствами и переживаниями. И, конечно же, мой любимый инструмент — это обратная связь! Умение анализировать результаты обучения и корректировать программы на ее основе иногда называют оценкой эффективности.

Задача инструктора НейроГрафики не только обучать технике, но и создавать безопасное, поддерживающее пространство для самовыражения и личностного роста, что делает эту профессию важной и востребованной. Замечательные примеры именно такого отношения к студентам демонстрировали все сотрудники института, педагоги, кураторы, техническая служба! Огромная им благодарность за высокий профессионализм, выдержку, желание всегда оказать помощь и поддержку.

НейроГрафика — это мощный инструмент для личностного роста и развития. Она открывает новые возможности для самовыражения и понимания себя, способствует эмоциональному оздоровлению и стимулирует креативность. Используя НейроГрафику, люди могут не только справляться с внутренними конфликтами, но и находить пути к достижению своих целей, что делает этот метод ценным дополнением к арсеналу средств для личностного развития.

Моя любимое утверждение "Учиться никогда не поздно, и всегда есть чему" подчеркивает важность постоянного самосовершенствования и открытости к новому. Независимо от возраста и жизненной ситуации, всегда есть возможность учиться и развиваться, находя что-то новое и интересное. Этот процесс не только обогащает наш внутренний мир, но и делает жизнь более насыщенной и разнообразной. Обучение — это не конечная цель, а увлекательное путешествие, в котором всегда есть чему научиться.

