

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

«Метаморфоз 2024»

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Ксения Константиновна Фончак

«14» ноября 2024 г.

Выполнила Кристина Игоревна Баргун

«14» ноября 2024 г.

2024 г.

НейроГрафика как инструмент самопознания и личностной трансформации.

Введение.

НейроГрафика – это творческий метод трансформации мира.

Павел Пискарёв, автор метода НейроГрафика:

“Мы берем в руки маркер и с помощью специального языка создаем такое повествование, которое само собой организывает нашу жизнь. И благодаря этому мы можем делать с жизнью все, что угодно. Мы с опорой на маркер можем создать ту историю, которую хотим в своей жизни воплотить. Это как самопрограммирование. Мы отказываемся от любой другой помощи и сами творим свою жизнь”

НейроГрафика – это практика сопровождения проектов.



Важно понимать, что она не создает и не планирует чудес. Чудеса происходят сами. Что они такое? Чудо - это когда происходит что-то, чего ты не ждал, чего ты не планировал, чего ты не можешь гарантировать, но это происходит.

Скажем, у человека есть проект как построить дом или спланировать отпуск, как правильно провести год, проект продолжительности жизни или оздоровления. В этом случае, рисуя НейроГрафику (и соблюдая ее правила), человек получает легкий путь к реализации задуманного.

Рисующие люди все время получают какие-то дополнительные силы, чтобы каждый следующий шаг на пути реализации их проекта был легче, спокойнее, надежнее, лучше. В НейроГрафике идет работа с причинным слоем – не с символическим слоем, не с эффектами и даже не с симптомами. А причиной в человеке являются его нейронные связи. Очень важно, что после грамотного освоения НейроГрафику можно применять самостоятельно. Научившись рисовать, человек всегда будет иметь на вооружении что-то, что позволит ему исправить ситуацию, настроить жизнь, организовать свою реальность.

В данной статье я поделюсь своим личным опытом знакомства с НейроГрафикой, исследуя её влияние на мою жизнь, отношения и внутреннее состояние. Я расскажу о том, как данный метод стал для меня «линейкой», с помощью которой я измеряла и анализировала свои изменения, осознавая их глубину и значимость.

Первые шаги: знакомство с НейроГрафикой.

Моё первое знакомство с НейроГрафикой произошло два года назад. Это путешествие началось совершенно неожиданно, во время игры Лила, сопровождавшейся погружением в

мир духовного самопознания. На тот момент я была с будущим мужем, и встреча с ведущей игры стала ключевым моментом, который открыл мне двери в новую реальность. В тот день ведущая, обладая глубокими знаниями и опытом, обратила внимание на меня и спросила: «Слышала ли ты про НейроГрафику?» Считаю, что её вопрос и особое внимание оказали на меня мощное влияние. Я честно призналась, что не знала о таком методе, и она рассказала мне трогательную историю о своей знакомой, которая увлекалась НейроГрафикой, показала ее работы на компьютере, несмотря на молодой возраст, она покинула этот мир на руках своего молодого человека. Ведущая, желавшая поработать с ней и узнать секреты её мастерства, к сожалению, не успела осуществить эту мечту. Ведущая уверенно сказала мне: «Кристина, попробуй этот инструмент! Я вижу в тебе мощного специалиста, и я приду к тебе, чтобы порисовать». Эти слова вызвали во мне неподдельный интерес и вдохновение, и я почувствовала, что мне необходимо исследовать НейроГрафику.

После нашей встречи, погружаясь в повседневную жизнь, я начала постепенно изучать этот метод. Во мне проснулось чувство, что это именно то, чего я долго искала, и я сразу поняла: "Почему бы и да?" Это был импульс, которому невозможно было противостоять. Нейрографика пробудила во мне желание не просто изучить её основы, но и взглянуть на нее с более глубокой научной и психологической перспективы. Тут же моё решение пойти учиться на педагога-психолога стало логичным продолжением моего внутреннего порыва. Я увидела в этом возможность не только для личного роста, но и для того, чтобы помочь другим находить гармонию через сочетание искусства и психологии. Вау-эффект от осознания этого шага был настолько силён, что я успела подать документы в университет в предпоследний момент. Это было похоже на маленькое чудо, словно Вселенная подталкивала меня к новой странице моей жизни. И вот так начался мой путь в мир психологии и НейроГрафики. Я приняла смелое решение полностью изменить вектор своей карьеры, осознанно перейдя на новую для меня сферу деятельности.

Путь к обучению у авторов метода.

С помощью современных технологий, мои заинтересованные поиски не остались незамеченными — реклама о НейроГрафике стала появляться на моем телефоне почти моментально. Я узнала о вебинаре Ольги Мир, предлагающей бесплатный марафон, и решила принять в нем участие.

Первый опыт с НейроГрафикой оказался для меня не таким легким, как я ожидала. Три дня марафона стали настоящим испытанием. Я чувствовала физическую слабость и эмоциональную неустойчивость. Каждое утро было трудно начинать, и в итоге я провела эти дни в состоянии постоянной усталости. Несмотря на эти трудности, я продолжала принимать участие в занятиях, веря в пользу, которую они могут принести. По завершении марафона ко мне настойчиво обратилась менеджер, предлагая приобрести пакет обучения. Этот звонок вызвал у меня смешанные чувства. Хотя предложение казалось заманчивым, моя интуиция настойчиво говорила: «Не спеши». Я чувствовала, что мне нужно больше информации, прежде чем принимать окончательное решение.

Тогда я решила глубже исследовать НейроГрафику. Я наткнулась на сайт Института психологии творчества Павла Пискарёва, где нашла массу материалов. Видеоуроки и

статьи помогли мне понять, что метод действительно основан на серьезных научных принципах. Это было освобождающим осознанием. Через некоторое время мне снова позвонила менеджер и с вопросами: «Что, вы надумали покупать?» В этом разговоре я уже была подготовлена: «Где училась Ольга Мир?» — спросила я. Она назвала имя, которое не имело отношения к самому автору метода. В этот момент я поняла, что логичнее выбрать обучение у человека, непосредственно разработавшего НейроГрафику. Мы попрощались, и на волне этого открытого диалога я глубоко осознала, что однако сейчас обретение информации становится для меня ключевым шагом.

С этого момента мой путь в НейроГрафику стал более осознанным. Я оформила заявку, приобрела пакет и с огромным интересом начала обучение. Осваивая материал, я с каждым занятием ощущала, как открываю новые грани самой себя. Сначала я вышла на уровень пользователя, но вскоре поняла, что этого недостаточно, и меня охватило желание учиться ещё глубже. Так я записалась на курс специалиста, а затем и инструктора. Каждый новый модуль обучения как будто выводил меня на новый уровень самосознания, позволяя осознать и проработать внутренние противоречия.

НейроГрафика показала мне, что до этого я лишь касалась поверхности своего "я". Все десять лет до этого я посещала различные тренинги и практики, но чувствовала, что эта работа была лишь частичной и не глубокой. НейроГрафика представила мне возможность проработать свои внутренние проблемы более эффективно, понимая, что истинное самопознание требует времени и смелости. Метод раскрыл передо мной глубины моих эмоций, которые я долгое время скрывала и позволил мне не только выявить слои внутренних переживаний, но и наконец-то начать их прорабатывать. Я осознала, что многие проблемы, с которыми я сталкивалась, были иллюзиями, вызванными неправильными установками и преждевременными выводами.

Преображение через личную работу и прощение.

Каждый человек в своей жизни сталкивается с моментами, когда накапливаются эмоциональные нагрузки и нерешенные проблемы. Часто они пересекаются с нашими отношениями с окружающими, особенно с теми, кто так близок. Для меня такой момент настал в марте, когда я начала инструкторский курс. В этой работе я расскажу о процессе своей трансформации, особенно о том, как работа с темой матерей изменила не только меня, но и динамику моих отношений с другими женщинами и с миром в целом.

Курс начался с первого модуля, он был посвящен необходимости осознания своих внутренних конфликтов и проработки темы, которая могла повлиять на всю мою жизнь. Одной из первых тем, которую я решила проработать, были отношения с матерью. Несмотря на множество психологических практик, я продолжала избегать глубокого анализа этой темы. Однако, начав обучение, я поняла, что пришло время взглянуть в лицо своим страхам и конфликтам. Работа с этой темой была крайне эмоционально насыщенной. Процесс привел меня к сильным внутренним переживаниям, и я столкнулась с сопротивлением как внутренним, так и внешним, со слезами и переживаниями. Первые три дня я почти не могла справиться с мыслями: физическая и эмоциональная слабость накрыли меня с головой, оставляя ощущение истощения и растерянности. После возникли также сильные триггеры, ставившие под сомнение мою способность справляться с ситуацией.

И вот, как будто в ответ на мою работу, мама позвонила мне с тревожной новостью и слова, которые она произнесла, звучали как гром среди ясного неба: «У меня онемело пол лица». Я помню, как в тот момент моя душа заполнилась тревогой. Это известие настигло меня как предвестие, что Вселенная действительно может распоряжаться событиями по-своему, и то, что я прорабатывала, отражалось в реальной жизни. Сложно было осознать всю значимость момента, но я почувствовала необходимость поделиться своим опытом с ней. Когда я рассказала маме о том, что я прорабатывала тему, связанную с ней, её реакция была весьма эмоциональной. Она была в отчаянии и громко попросила меня сделать что-то, чтобы вернуть ей прежнее лицо — «Нарисуй ещё раз». Я понимала, что моя мама испытывала безысходность, и её слова были полны страха. В этот момент я почувствовала, что её переживания перекликались с моими, и это изоляция была общей бездной. Однако, после того как она успокоилась, она приняла решение обратиться к доктору, я записала её, и вскоре она стала получать необходимое лечение. Даже после того, как её состояние стабилизировалось, в мыслях о ней оставался радикально изменившийся мир. Я вдруг ощутила, как в моем сердце возникла жалость, которой раньше не было. Это удивительное открытие позволило мне увидеть её не как просто мать, а как человека, которому нужна поддержка и понимание. Этот звонок стал для меня поворотным моментом, поскольку я осознала, что всемирная связь между нашими эмоциями действительно существует. Это один из тех примеров, когда работа над собой отражается на окружающих, показывая силу взаимного влияния. Этот опыт помог мне понять, как важно делиться чувствами, и самое главное — научиться прощать. Я чувствовала, как в моем сердце появляются новые глубины понимания и заботы о ней как о человеке, а не только как о матери, которая несёт за себя ответственность. Разговоры о НейроГрафике тоже начали оживляться. Я заметила, что, хоть и испытывала смешанные чувства, она всё же проявляла интерес к тому, что я делаю и изучаю. И хотя вопрос о том, почему она не может сама подойти и спросить меня, возникал, прошло время, и мы начали обмениваться мнениями о методе, который стал значимой частью нашей жизни. Постепенно, в нашем общении произошла эволюция. Я больше не реагировала с обидой и злостью на те вещи, что раньше вызывали у меня негативные эмоции. Вместо того, чтобы постоянно жаловаться на её недостатки, я обратила внимание на её положительные качества, за что была благодарна. Моя ситуация с матерью привела меня к осознанию, что прощение — это не просто процесс, а внутреннее решение, которое освобождает оба человека. Я заметила, как моя эмоциональная связь с матерью меняется, и наши отношения наполнились уважением и любовью.

Изменения, произошедшие в моих отношениях с матерью, оказали влияние на взаимодействие с другими женщинами в моей жизни. До НейроГрафики я воспринимала женщин как потенциальных соперниц, настороженно относилась к ним и часто искала подвох в их действиях. Этот негативный взгляд лишь создавал напряженность и недоверие. Однако я смогла посмотреть на женщин вокруг меня с новой перспективы. Всё, что я когда-то проецировала на них, стало более ясным, и я начала воспринимать их как соратниц и женщин, способных поддержать друг друга. Это качество позволило мне повысить уровень доверия в своих отношениях, что привело к улучшению коммуникации и взаимодействия. Постепенно я стала понимать, как важно строить гармоничные отношения с окружающими. Улучшение коммуникации с женщинами стало заметным не только в личной жизни, но и в профессиональной сфере. Я вышла на новый уровень

взаимодействия с коллегами по работе, что положительно сказалось на моих бизнес-результатах.

Параллельно в работе над собой я научилась принимать и отпускать обиды, которые давили на меня многие годы. Прощение стало важной частью этой внутренней трансформации. Осознав, что ненависть и злость накапливаются и преобразуются в тяжелый внутренний груз, я нашла в себе силы простить и освободиться от этих бремен. Важно отметить, что этот процесс был не простым, он требовал времени и терпения. Я изучала свои чувства, находила корни своих обид и принимала решение о прощении, как внутреннее освобождение. Каждый раз, когда я чувствовала обиду или раздражение, я снова проговаривала: «Я прощаю и отпускаю». Этот подход стал для меня своего рода мантрой. С помощью НейроГрафики я научилась искренне благодарить людей в своей жизни за всё, что они мне привнесли и чему научили. Это включало не только позитивные моменты, но и те трудные времена, которые стали катализаторами изменений и роста.

Каждый день я становилась всё более активной и целеустремленной. Благодаря НейроГрафике я научилась управлять своим временем, что позволило мне не только успешно совмещать учёбу и бизнес, но и вести активную социальную жизнь. Моё окружение стало задаваться вопросом, как мне удаётся успевать всё: учёба, работа, семейные заботы и увлечения. Я с радостью делилась и делюсь своим опытом и говорю: «Это всё НейроГрафика». Этот метод не только обогащает мою жизнь новыми перспективами, но и позволяет находить баланс между различными сферами моей жизни. Я осознала, что активная жизнь — это не только большое количество дел, но и возможность быть. Кроме того, я успеваю уделять внимание своему хобби и увлечениям. Рисование стало неотъемлемой частью моих дней, что наполнило меня творческой энергией и вдохновением. И самое главное, с НейроГрафикой пришло понимание того, что все в жизни связано, и каждый шаг на этом пути имеет значение.

На протяжении года обучения я неоднократно посещала Санкт-Петербург, одним из ярчайших событий, стало юбилейное мероприятие — десятилетие НейроГрафики. С самого начала я знала, что очень хочу принять участие в этом уникальном событии, что-то внутри подсказывало мне, что оно станет важной вехой в моей жизни. Я начала визуализировать своё присутствие на этом юбилее, рисуя кейс, который бы отображал моё желание быть там. Мой муж, чувствуя мою страсть и энтузиазм, предложил мне спланировать поездку на машине в Санкт-Петербург, чтобы совместить приятное с полезным. Он также хотел показать мне Карелию — место, где мы могли бы отдохнуть и насладиться природой, прежде чем погрузиться в съезд. Этот жест стал потрясающим знаком, подтверждающим, что вселенная поддерживает меня на этом пути. Не успели мы углубиться в атмосферу юбилейного мероприятия, как я снова заметила, насколько НейроГрафика меняет мою реальность. На протяжении одного из дней в Санкт-Петербурге я нарисовала свой кейс, мечтая о личном автомобиле марки Mercedes. Это желание родилось из внутреннего стремления к стабильности и комфорту, которое я ассоциировала с этой маркой автомобилей. С удивлением я обнаружила, что буквально через месяц после нашего возвращения муж передал мне право собственности на нашу машину Mercedes, которую мы подарили себе на свадьбу. Когда такие чудеса случаются так неожиданно, ты невольно оказываешься в плену приятного удивления и восхищения. Эти моменты учат нас верить в чудеса и силу человеческих намерений, и с каждым разом эта вера становится только крепче и сильнее.

Еще одним значимым событием в течение этих восьми месяцев стало завершение моей летней сессии. Несмотря на то что я одновременно училась на трех различных курсах, мне удалось успешно сдать экзамены и защитить свои знания по психологии. Это был чрезвычайно напряженный период, но НейроГрафика дала мне энергию справляться с перегрузками. Кроме того, для меня было важно получить диплом, который стал завершающим аккордом в одном из моих обучающих циклов. Я чувствовала гордость за свои достижения и, в первую очередь, за то, что смогла справиться с вызовами, которые передо мной ставила жизнь.

Следующим значимым событием стал интенсив, я познакомилась с единомышленниками в Санкт-Петербурге и была приятно удивлена атмосферой взаимодействия и поддержки, где каждый участник стал источником вдохновения для других. Эти события помогли укрепить моё желание продолжать обучение и развиваться в данной области, а также открывали передо мной новые перспективы. Также на интенсиве я нашла свой стиль и открыла в себе искреннюю любовь к рисованию, чему я очень рада.

Заключение.

Подводя итоги, я осознаю, что НейроГрафика кардинально изменила мою жизнь. Окончание курса—это не завершающий этап, а начало очередной главы в моем путешествии. Этот метод стал не просто инструментом, благодаря которому я учусь рисовать и прорабатывать свои внутренние конфликты, но и настоящим путеводителем в мире самопознания и личностной трансформации. НейроГрафика показала мне, что внутренние изменения возможны, когда человек готов брать на себя ответственность за свои эмоции и действия. Важно не забывать хотеть большего и продолжать двигаться в жизни, как по рельсам.

Для меня это обучение стало наглядным примером того, как сообщество единомышленников может помочь каждому пройти свой путь, наполненный открытиями, творчеством и глубокими выводами. Это время научило меня тому, что вдохновение — это не спонтанные моменты, а постоянный процесс, который нужно лелеять и развивать.

Я благодарна каждой встрече и каждому событию, которые стали частью моего пути. Теперь я могу смело сказать, что моя жизнь разделилась на «до» и «после», и этот путь только начинается. Благодарю.

Список литературы.

neurographica.metamodern.ru - официальный сайт от автора метода.