

Институт психологии творчества Павла Пискарёва

Дипломная работа

Тема:

Куда меня привела нейролиния

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Некрасовская Е.Н.

«27» ноября 2024 г.

Выполнил Белитченко Н.В.

«27» ноября 2024 г.

2024 г.

Эссе студента инструкторского курса Института психологии творчества Павла Пискарева на тему: Куда меня привела нейролиния

Автор: Белитченко Наталья Вячеславовна, группа 9-13.

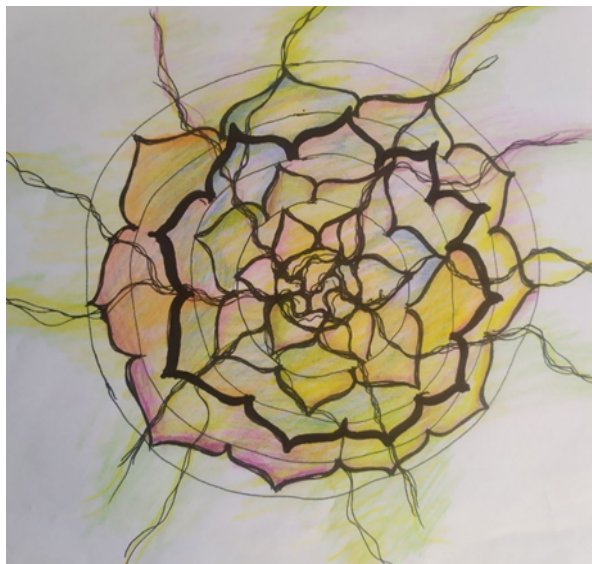
Супервизор: Некрасовская Елена Николаевна.

Куда меня привела нейролиния

В своей дипломной работе я расскажу о том, как в моей жизни появилась и куда меня привела моя нейролиния.

НейроГрафика «витала» вокруг меня достаточно долго – пару лет в моё поле зрения попадали какие-то необыкновенно красивые рисунки, приглашения на открытые рисования. Различные волшебные истории про НейроГрафику меня, как скептика и циника, мало цепляли, а вот эстетика линий завораживала. Но всю жизнь я жила с твёрдым убеждением, что я патологически не умею рисовать, а значит, вся эта необыкновенная красота не для меня.

И вот, в апреле 2023 года, когда пространство фонило днем рождения НейроГрафики мне



совершенно «случайно» попался на глаза мастер-класс «Нейролотос женственности». Ну как можно устоять перед этим? К тому же обещали, что получится у всех и навыков рисования не требуется. Конечно, я сильно сомневалась, что такая красота может получиться и у меня, какие там лотосы, я и ромашку-то с трудом рисую, но тема очень взволновала. «Ну и ладно, пусть как получится, так и будет. Зато это будет мой лотос, а не попробуешь-не узнаешь» - мелькнуло в моей голове.

И вот он, мой первый контакт с нейролинией. Ощущение, что я погружалась в океан и поднималась в небо, какая-то магия творилась в моей голове и ощущениях. Я совершенно не думала о красоте линии, я погрузилась в ощущения. 2 часа пролетели, как миг и я поняла, что НейроГрафика со мной надолго.

Быть Пользователем НейроГрафики хорошо, Специалистом еще лучше, но я ведь максималист. Поэтому уже через 2 месяца после первого рисунка я записываюсь на инструкторский курс и в ожидании обучения прохожу курс Специалист НейроГрафики, рисую на мастер-классах. В марте 2024 года начинается мой долгожданный инструкторский, названный «богатым». И вот он уже почти окончен...

И что? Где магия? Где чудеса? Нет, у меня не случилось роста доходов, клиентов, квартир, машин – всего того, что на обывательском уровне зачастую считается эквивалентом успешности.

У меня случилось гораздо больше, чем то, что можно измерить деньгами. Я получила другую себя. Не лучше, не хуже, не умнее, а именно – другую. Я перешла за горизонт самовыражения. Нейролиния словно прошла по лабиринтам моего сознания. Как врач и

психолог, я прекрасно понимаю, как работает НейроГрафика. Я словно вижу и чувствую, как каждая проведённая нейролиния формирует в моём мозге новую нейронную связь.

Линии, которые я провожу, становятся метафорой тех путей, которые я выбираю в своей жизни. Они ведут меня к глубинному пониманию своих эмоций и помогают осмыслить те обстоятельства, которые прежде казались запутанными и безысходными.

Что дала мне НейроГрафика за этот год?

1. Самовыражение. Возможность проявления эмоций и мыслей через творчество. Рисование нейролиний позволило не только освободиться от стресса, но и лучше понять себя. Да, я по-прежнему, не очень хорошо рисую. Рисовать просто, но рисовать красиво нужно учиться. Однако, понимание того, что субъект в нейрографическом рисунке важнее, чем объект позволяет мне проживать каждую нейролинию, сохраняя фокус внимания на образе, эмоциях, телесных ощущениях, и это всё меняет мои мысли. Я заметила, что в тех ситуациях, где я предпочитала промолчать, я больше не стесняюсь высказывать своё мнение. Я принимаю себя и представляю себя миру такой, какая я есть. Я – это Я, и со мной всё ОК. А другой человек – это другой, и с ним тоже всё ОК.

2. Устранение негативных эмоций

Как-то неожиданно для себя заметила, что я в последнее время нередко говорю людям, что сейчас уровень стресса в моей жизни – 0. И сперва я это объясняла себе тем, что у меня сейчас такой коллектив, такое окружение, такая работа. Но, стоп! Ведь это же я своей нейролинией привела себя в это поле, в это окружение. НейроГрафика помогла мне научиться справляться с негативными эмоциями, такими как страх, тревога и грусть. С помощью нейролиний я могу визуализировать и «выпустить» негативные чувства, улучшая своё эмоциональное состояние. Рисование нейролиний стало для меня своеобразной формой медитации, в которой я выражаю и скругляю свои переживания и эмоции.

3. Повышение уверенности в себе

Это, пожалуй, мой самый любимый результат. Я очень трепетно отношусь к уровню профессионализма. А огромное количество различных «-ологов» вокруг, уверовавших в то, что за каких-то пару вебинаров можно стать супер-коучем, полезть распутывать родовые проблемы, проводить чудо-марафоны дискредитируют уровень образования, и конкурировать с их безграничной самоуверенностью не так-то просто. И, рисуя АСО, я осознала, что я имею полное право заявлять о себе как о профессионале. Чтобы получить те знания, которые я имею, мне потребовались годы, и я не позволю их никому обесценивать! А мне, чтобы осознать и принять это, потребовались сотни метров нейролиний, которыми я растворила своего самозванца и укрепила профессионала.

4. Налаживание внутренней гармонии

НейроГрафика дала мне возможность восстановить внутреннее равновесие, появившись в моей жизни в период очень сильного внутреннего «раздрая». Погружение в творческий процесс, а в какие-то моменты даже ощущение себя художником, позволило мне глубже понять собственные чувства и переживания, выявить проблемные зоны и поработать над их трансформацией. Состояние внутреннего покоя и гармонии стало той базой, платформой, на которой я начала собирать новую себя.

5. Укрепление межличностных связей

НейроГрафика открыла для меня совершенно новый способ общения. Групповые занятия НейроГрафикой, работа в общем поле удивительно способствует налаживанию контактов между людьми, развитию эмпатии и понимания. Оказывается, не только личные душевные разговоры, но и совместное рисование нейролиний, присутствие в общем поле очень помогает установлению каких-то невидимых связей с людьми, мышление и мировоззрение которых мне очень откликаются.

Мне немного грустно от того, что я так долго сопротивлялась своему знакомству с НейроГрафикой. Вспоминая ситуации из своего прошлого, я невольно представляю: а здесь бы можно было решить вопрос через АСО, а эту ситуацию распутать через АВН. Уххх, а сколько всего можно было растворить в поле... Но ведь всё приходит в нужное время. Готов ученик – готов и учитель. И я благодарна всем, у кого я обучалась. Благодарна тому, что моя нейролиния не привела меня к шарлатанам, которых сейчас, к сожалению, немало, и на моём пути встречались только профессионалы.

НейроГрафика научила меня принимать любую неблагоприятную ситуацию в жизни и трансформировать её в гармонию, превращать страхи в возможности.

С каждым рисунком, с каждой новой нейролинией я открываю новые грани себя, осознавая, как много скрытых ресурсов я храню в себе. Через этот опыт я выхожу за рамки привычного восприятия, расширяю свои возможности и границы.

Моими любимыми алгоритмами, кроме пользовательских, стали TRUE, страты, нейромандалы на самые разные темы, нейродеревья. Нет, не так! Нет у меня любимого алгоритма, потому что алгоритмы – это как кристалл, мерцающий разными цветами. Какой нужен сейчас, такой и выбирай.

Что еще мне дала НейроГрафика?

Этот нестандартный метод работы с собой не только помог мне научиться глубже погружаться в своё бессознательное, но и, наоборот, проявить себя, заявить о себе так, как раньше я никогда не делала. И это было преодоление, сопротивление: как я, такой серьёзный человек с анамнезом и большим опытом работы руководителя буду рассказывать и показывать, как рисовать кружочки и линии? «А что подумают люди?» - самый страшный вопрос для людей с корнями советского менталитета, конечно, же, меня тоже мучал. Но ведь для этого есть АСО. И вот меня уже совершенно не волнует, что люди подумают. Более того, если они вообще что-то подумают, то почему бы не использовать их интерес себе во благо?

МАРАФОН

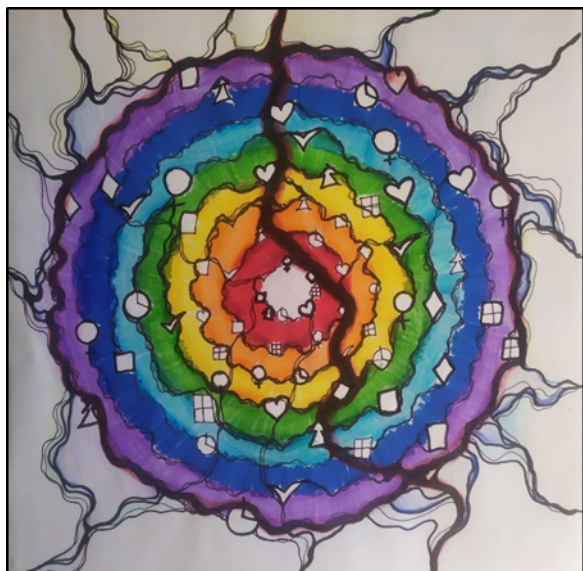
На основе нейромандалы появился мой первый алгоритм «ПроЯвление», который затем лег в основу марафона. И этим я хочу поделиться поподробнее.

Итак, началось всё, конечно же с себя. Следуя за своей нейролинией, я понимала, что освоение онлайн-пространства поможет мне расширить поле контактов, дать свободу выбора формата проведения различных мероприятий, позволит более свободно распоряжаться временем, которое я готова уделять НейроГрафике в своей жизни.

И всё это меня очень привлекало и манило, если бы не один большой и важный нюанс - я никогда не работала с аудиторией в онлайн. Точнее, я вела ранее вебинары, но это было в рамках совершенно другой деятельности, в форме профессионального мероприятия, с чётко установленным регламентом, а для того, чтобы обеспечить присутствие людей на вебинаре,

достаточно было написать служебное распоряжение с собственной подписью. А здесь нужно откуда-то собрать людей, заинтересовать, удержать. Всё это было для меня совершенно новым и немного пугающим.

Поразмыслив, какие мои качества и способности могут мне помочь, я начала рисовать нейромандалу качеств. Ставшая любимой цепочка «мелкая моторика – нейролиния - рисунок – зеркальные нейроны – новые нейронные связи» снова меня не подвела! Прорисовывая и



проживая каждое нужное мне качество на уровне чакр, я ощущала и осознавала, что внутри меня есть все необходимые качества для того, чтобы стать уверенней. Я словно вытаскивала каждое качество из глубины себя и видела, где и как могу его применить. И в этот момент я поняла, что ведь это же моё проявление.

Отлично! Я уже уверена в себе, проявила себе себя. А что дальше? У меня есть несколько заинтересованных знакомых, но это же нужно провести эфир! О, боже! Оказывается, начать вести эфир – это очень волнительно, даже если у тебя аудитория из трёх человек, и все они - твои близкие и настроены очень дружелюбно. А ведь еще нужно разобраться с камерой, звуком,

переключением, записью... Снова рисую «Проявление» с уже другими нужными качествами, закрепляю их.

И вот мой первый эфир! Я много раз выступала перед большими аудиториями, на конференциях, но я никогда раньше не вела открытое рисование по НейроГрафике. Ну, что ж, нейролиния ведь не может подвести! 6 человек на моём первом прямом эфире! Я чувствовала себя звездой экрана. Я смогла! Я всё сделала сама! Да какая мне вообще после этого разница, кто и что подумает. Еще +100 в копилку уверенности в себе.

«Таак...а ведь можно из этого сделать что-то большее...» - задумался мой внутренний помогающий практик. Марафон! Да, точно. Но, ведь я же никогда их не проводила, я не знаю, как собрать аудиторию, как организовать обратную связь, да как вообще это всё делается. Ну что ж, есть ведь нейролиния и моё «Проявление».

Программу марафона я создавала так, как проходила путь своего проявления – от АСО до нейромандалы с закреплением лучших качеств. Выбрала аудиторию, интересы которой мне близки и понятны – рукодельниц. Удивительно, а, впрочем, вполне естественно сработало поле и нейролиния, проявив мне людей, оказавших техническую поддержку с написанием чат-ботов и рассылок.

И вот мой первый марафон НейроГрафики. Не передать словами этот восторг и кайф. Пришло более 30 человек! Среди которых были и абсолютные новички, никогда раньше не рисовавшие НейроГрафику и Специалисты! Особенно ответственно мне было общение с теми, кто только знакомился с нейролинией. Это оказалось самым важным и трепетным моментом для меня. И это снова было моё проявление.

Отзывы, которые я получила после проведения марафона, вдохновили меня на написание курса для тех, кто хочет проявить себя через НейроГрафику. А участники, дошедшие до финала марафона, стали моей постоянной аудиторией. С ними мы рисуем на разные темы,

они вдохновляют меня и поддерживают. А я слежу за их проявлением. Очень приятно наблюдать за результатами и позитивными переменами у тех, кто рисовал своё «Проявление» вместе со мной. Одна из участниц марафона – дизайнер, работающая онлайн, заполнила себе запись заказами до конца года. У другой участницы получились первые продажи своих авторских игрушек, и поступил заказ на партию игрушек к новому году. Меня очень радуют успехи моих первых выпускниц марафона «Проявление». И далее я планирую повторение марафонов и готов мой курс «Проявление», который, я уверена, поможет раскрыть себя еще многим людям.

ФЕСТИВАЛЬ

Ещё одна новая страница жизни, на которую меня привела нейролиния – трансформационные фестивали. Впервые я узнала об этих мероприятиях в сентябре этого года, когда меня «случайно» пригласили поучаствовать в фестивале. И не просто так, а в качестве ВЕДУЩЕЙ! Конечно, после своего проявления мне было совершенно не страшно, интересно и азартно. И всё это благодаря нейролинии и НейроГрафике.

Фестиваль проходил в онлайн-режиме. Все ведущие, кроме меня, представляли трансформационные игры. Участницы были мне незнакомы, и для своего первого опыта я снова выбрала «Проявление», потому что уже знала, что нейромандалу рисовать всегда приятно и эффективно. Все пришедшие на мастер-класс, рисовали НейроГрафику впервые, поэтому я начала со знакомства с методом и азами. При этом за 2,5 часа эфира у меня получилось выявить запрос каждой и выстроить ведение рисования таким образом, что каждая участница, работая в общем поле, рисовала свою тему и в завершении собрать обратную связь от участниц. И даже организатор игр присоединилась к нам рисовать. Такого драйва, как на своём первом фестивале в качестве ведущей, у меня не было давно! У меня получилось всё так, как я себе задумывала. Мы успели прорисовать весь алгоритм, и счастливые участницы ушли с фестиваля со своими завершёнными рисунками.

С этого времени я стала постоянным участником фестиваля и уже провела 5 эфиров.

А в декабре я готовлюсь к выступлению на «живом» фестивале, в котором тоже буду проводить мастер-класс по НейроГрафике. Еще год назад я даже представить не могла себя в таком амплуа.

КАНАЛ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ.

Закрепившись в своей уверенности, что я могу себя проявлять, имею на это полное право и делаю это на высоком профессиональном уровне, я создала свой канал, в котором рассказываю о методе НейроГрафика, провожу открытые рисования. Да, у него пока совсем немного подписчиков, но это люди, которым интересна моя подача материала. А меня они вдохновляют на продолжение активности, создание чего-то нового и интересного.

За короткое время существования канала у нас появилась традиция еженедельных открытых рисований. После которых участники делятся своими рисунками, впечатлениями. Это очень помогает мне развиваться, как инструктору НейроГрафики.

На февраль 2025 году я запланировала проведение курса Пользователь, и благодаря постоянной работе в канале у меня есть первые желающие пройти курс.

Казалось бы, что тут сложного - вести канал? Но для меня всё это абсолютно новый опыт, новые знания, новые навыки. О том, что я смогу это сделать, еще год назад я даже и думать не смела. И всё получилось именно так, как я задумала благодаря моей нейролинии и

нейромандале качеств. Я уверена, что это новый этап моего профессионального роста, корни моего нейродрева, которое будет большим, сильным, красивым.

ЭСТЕТИЧЕСКИЙ КОУЧИНГ

Возможность решать проблемы людей через нейролинию и цвет – уникальна. Эту часть НейроГрафики я только начинаю для себя открывать. Хочу погрузиться в эту тему глубже, профессиональнее, потому что те результаты, которые я получаю с клиентами даже после разовых рисований, они очень впечатляют. Конечно, НейроГрафика работает. А любые рабочие методы мы стремимся применять на своих близких. И на эту тему я хочу рассказать об опыте рисования со своей мамой.

Моя мама - пенсионер, о НейроГрафике она узнала от меня и всегда старается поучаствовать в мероприятиях, которые я провожу. Начинали мы с ней рисовать с АСО, АВН, работали со стрессом, из которого она после рисования успешно вышла. Первые её впечатления от рисования были очень восторженными, и в какой-то момент она сказала: «Я считаю, что НейроГрафику нужно рисовать всем!». Моя мама была самой преданной участницей рисования на любую тему. Но, когда мы решили порисовать в группе рост доходов, в моей маме проснулся скептик – ну какой может быть рост доходов у пенсионера в нашей стране. И, тем не менее, она пришла рисовать с нами. Это был небольшой кейс из четырех работ, по одному рисунку в неделю. Я, кстати говоря, после этого кейса закрыла кредит, который планировала выплачивать ещё в ближайшие пять месяцев и при этом роста дохода у меня не произошло, но факт – кредит закрыт. Но сейчас не об этом. По окончании последнего рисунка мама мне рассказывает о том, что её кто-то пригласил в какое-то сообщество типа благотворительного фонда, который проводит встречи у нас в Санкт-Петербурге. Что там нужно делать, она пока не поняла, но хочет сходить, посмотреть. В результате оказывается, что там собираются люди примерно её возраста для того, чтобы посильно выполнять некоторые работы для участников СВО – собирать посылки, плести сети. И в благодарность тем, кто этим занимается, выдают продукты питания, билеты на различные мероприятия. И вот моя мама ходит и ходит туда, она довольна, и мне хорошо. И вдруг заявляет: «Так это же всё произошло после того, как я с тобой порисовала рост доходов!». И точно! Вышло так, что роста финансов в прямом смысле у неё не произошло, но компенсации продуктами позволили ей экономить собственный бюджет. А ещё и бонусом – посещение театров и концертов. И самое ценное – общение с людьми своего возраста – то бесценное, чего ей очень не хватало. Так что, на мамин вердикт: «А НейроГрафика-то работает!» я только улыбнулась и порадовалась за её успех.

И в заключение хочу сказать, что поле, в которое меня привела моя нейролиния, оно волшебное, изобильное, интересное. Я с радостью наблюдаю, как постепенно меняется пространство, меняется мой внутренний мир, моё окружение. Я доверяю себя нейролинии и строю свою жизнь как долгий и счастливый проект на линии времени.