

Институт психологии творчества Павла Пискарева

Дипломная работа

Тема:

Применение метода НейроГрафики в
решении задач выбора,
осознания и принятия решения

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарев П. М.

Супервизор Ксения Фончак

«27» декабря 2024 г.

Выполнил Белякова Евгения Николаевна

«27» декабря 2024 г.

2024 г.

Применение метода НейроГрафики в решении задач выбора, осознания и принятия решения

Обучение – это процесс, который сопровождает нас на протяжении всей жизни. Оно является ключевым фактором в развитии и самосовершенствовании каждого человека. Но, что делает обучение по-настоящему ценным и запоминающимся? Возможность погрузиться в уникальную атмосферу Института психологии творчества Павла Пискарёва, где я не только прокачала имеющиеся знания, но и получила по-настоящему новые. Открывала для себя потрясающий мир творческого способа гармонизации внутреннего состояния.

Я пришла на обучение после знакомства с методом из открытых источников и рисования по бесплатным вебинарам в сети. Шла на обучение, чтобы рисовать, получать удовольствие от процесса. Но никак не была готова к тому, что буду погружаться в глубины психологии, развивая творческое мышление. НейроГрафика заиграла совсем другими красками и смыслами. Я поняла, что НейроГрафика – это не просто рисование, а целый процесс глубокого самоисследования. Каждая линия, каждый цвет становились не только визуальными элементами, но и отражением моих внутренних переживаний и желаний.

Творчество – неотъемлемая часть моей жизни. Я много рисовала до этого обучения. Но в Институте психологии творчества Павла Пискарёва я поняла, что рисование – это не только навык, но и способность мыслить нестандартно. И, как сказал Павел Пискарёв, тем кто имеет академическое образование будет сложно адаптироваться под подобный способ рисования, освоить нейролинию, когда всегда был ровный штрих. Так случилось и со мной. Множество раз были мощные откаты, когда меня просто жестко бесил процесс рисования по алгоритму в технике НейроГрафика. Тогда я все эмоционально бросала, брала свой старенький этюдник, краски, холст, кисти и шла рисовать свои любимые этюды. Эмоции приходили в норму, я включала волю, дисциплину и рисовала задания по алгоритмам.

Снова учиться чувствовать

Однозначно, НейроГрафика научила меня выражать свои эмоции, идеи и мысли. В первых работах, в первых алгоритмах супервизоры постоянно мне указывали на отсутствие эмоций. Тут я призадумалась, что давно их спрятала, я умею себя хорошо вести, выстаивать диалог, деловая леди, которая всегда держит марку. А где я сама? И медленно, но верно пошел процесс трансформации, замечать, а что я чувствую, что хочу именно я, как позаботилась о себе? Я стала чаще задавать себе вопросы: что действительно важно для меня, какие эмоции сейчас со мной, что их вызвало? Этот внутренний диалог стал для меня своеобразным катализатором. Я поняла, что Нейрографика – это не просто техника, а способ глубже заглянуть в себя и понять свои чувства. Рефлексия помогала мне лучше понять себя, свои мысли и эмоции, и превратить их в изображение на бумаге. Таким образом, я смогла исследовать и визуализировать свое внутреннее состояние. Это пригодилось и в семье, я стала подмечать нюансы настроения членов своей семьи, знать, как справляться с проявлением гнева и злости, какие задать вопросы в конкретный момент времени и ситуации. Стала даже чувствовать мир, включились неведомые ранее интуитивные ощущения, куда идти и как лучше. НейроГрафика учит меня не

бояться своих эмоций и использовать их как источник вдохновения. Я поняла, что вдохновение приходит не тогда, когда я жду его, а когда я погружаюсь в процесс, позволяя линиям, формам и цветам вести меня в неизведанное. В этот период я научилась снова задорно, громко и открыто смеяться, дав силу голосу. Начала принимать конкурентов, более спокойно смотреть, что они делают. Постепенно я начала работать не только над алгоритмами, но и над своими переживаниями, позволяя эмоциям всплывать на поверхность. Каждая работа – это не только алгоритм, но и отражение моего внутреннего мира. Я начала понимать, что рисование может быть не только искусством, но и инструментом самовыражения и самоанализа. Со временем мои работы стали отражением моего внутреннего мира, а не просто набором линий и цветов.

Результат рисования НейроГрафики - это не просто красивый рисунок, а осознание и переосмысление нарисованной темы. Я заметила, как важна каждая деталь, каждый цвет, который я выбирала, что сильно отличает НейроГрафику от академического рисунка. Это как будто погружение в мир собственного подсознания, где каждая линия и каждый цвет несут в себе определенные смыслы. А потом весь рисунок можно еще и прочесть! Значимость для меня рефлексии в том, что она позволила мне увидеть не только внешний результат своего рисунка, как в академическом рисовании, но и понять, какие именно эмоции, мысли и впечатления я вложила в каждую деталь. На поверхности кажется, что это просто упражнение для развития творческого мышления, но на самом деле это глубже, чем просто рисование. Эстетика, присутствующая в каждом рисунке, становится путеводной нитью для понимания собственных эстетических переживаний. Теперь, когда я погрузилась в мир НейроГрафики, я понимаю, что это не просто набор техник, а целая философия. Каждое создание рисунка становится для меня медитацией, процессом самовыражения и исследования своих внутренних ресурсов. Каждый раз, когда я начинала новый проект, мне было важно освободиться от прежних стереотипов. Я стала прислушиваться к своим интуитивным порывам. Этот процесс был непростым, но именно он стал моим ресурсом.

Решение задач выбора и принятие результата

Много думала и даже хотела сделать НейроГрафику своей профессией, потом шли откаты, я не понимала, как построить работу, интегрировать ее в свою жизнь. И, вдруг, обнаружила, что Нейрографика может стать не просто профессией, но и стилем жизни, который поможет мне быть собой. И, хотя, иногда накрывают сомнения, я знаю, что нахождение в этом процессе – это неоценимый опыт для моего профессионального развития.

Тема, связанная с бизнесом и работой, прокачивалась мною на курсе многократно. С помощью рисования я смогла прорисовать смыслы и эмоции, которые с ней связаны. Уже имея опыт в бизнесе, есть много накопленных страхов, неуверенности, но также и велико желание организовать снова свой бизнес, свою студию творчества. Здесь же фигурировала тема деньги. Павел Михайлович сделал для меня открытие, что деньги — это не материальные активы, а результат коммуникации и взаимодействия с окружающим миром, перевернуло моё представление о бизнесе. Я осознала, что успех заключается не только в формальных аспектах, таких как финансовые отчеты и стратегические планы, но и в эмоциях, которые мы вкладываем в свои проекты. Этот подход открыл новые горизонты, позволяя мне интерпретировать свои страхи как

возможности для роста и трансформации. Думаю, обладая бы знаниями подобного рода и пройдя путь героя, когда я владела бизнесом, я бы все пережила и ни за что бы его не продала, а трансформировала бы его еще в более успешный проект. Благодаря НейроГрафике я начала осознавать, как мои страхи и сомнения влияют на мою профессиональную деятельность. Восстановление уверенности в своих силах также стало одним из ключевых аспектов моего пути. Я поняла, что каждый неудачный опыт — это не конец, а новая глава, благодаря которой я становлюсь сильнее и мудрее. Мой страх неудачи стал мотиватором: теперь я воспринимаю его как способ формирования более крепкого фундамента для будущего бизнеса. Начав практиковать НейроГрафику, я научилась визуализировать свои идеи, создавая пространство для нового бизнеса.

Постоянная практика стала эффективным способом решения проблемы внутреннего выбора, как продолжать и развивать профессиональный путь, помогла обходить внутренние барьеры и освобождать сознание от ограничивающих убеждений. С каждым занятием я всё более уверенно находила ответы на вопросы, которые раньше казались неразрешимыми. Поставленные задачи в раскрытии себя на работе или организации собственного бизнеса отрабатывала на протяжении всего курса обучения. Мне хотелось открыть свою студию творчества, создать место силы, в первую очередь, для себя, при этом включив Нейрографику в процесс реализации задумок студии. Я представляла уникальные мастер-классы, которые объединяли бы различные подходы к творчеству. Хотелось, и, сейчас тоже больше хочу, чем нет - создать пространство, где люди могли бы вдохновляться и развиваться, - это стало моей главной миссией. Все соответствует пирамиде развития. Чем больше я погружалась в этот процесс, тем яснее понимала, что моя страсть к искусству и желанию помогать другим разжигает во мне огонь.

Результат после рисования часто оказывался неожиданным — он нес в себе глубокие смыслы, которые иные способы выражения не могут передать, и другими способами не прийти так быстро к выводам и результатам поставленной темы. Каждый новый рисунок становился не просто визуальным представлением, но и инструментом для саморефлексии. Я обнаруживала, как различные элементы бизнеса переплетались с моими внутренними переживаниями, страхами и мечтами. Прорисовывая тему Бизнеса, я исследовала различные аспекты своего внутреннего мира, раскрывая его для себя с разных точек зрения и формулирования темы для отработки в алгоритмах. Каждый алгоритм по теме Работа/Бизнес был шагом в понимании себя и окружающего мира, открывая новые грани моего потенциала. Эта креативная практика трансформировала абстрактные понятия в осязаемые образы, что сделало их более доступными для осмысления.

Постепенно закрадывались сомнения, надо ли мне опять связываться со съёмом помещения, арендой и обязательными платежами. Необходимость в аренде помещения, кажется, отходила на второй план, уступая место новым, более гибким формам работы. Коллаборации с профессионалами открывали невероятные горизонты, позволяя создать уникальные программы, сочетающие различные подходы и техники. Приходили идеи совместных тренингов с коучами в смежной деятельности. Появлялись идеи работать на разных площадках без съёма помещения, такие как кафе и даже кулинарные студии, где творчество, линия и кухня, что тоже творчество, соединялись бы, добавляя новый слой к НейроГрафическим практикам. Применение НейроГрафики в различных

контекстах позволяло взглянуть на привычные вещи под новым углом, находя свежие решения и идеи в рисунке на листе. И это все за 2-3 часа работы! И именно здесь НейроГрафика вышла на первый план, не требуя большой материальной базы, такой, как мольберты, кисти, краски и другие художественные принадлежности. И рисование здесь будет не только способ самовыражения, но и способ развивать свое мышление. И новое преподнесение концепции рисования в уютной обстановке станет способом самовыражения и самопознания и плюс каждый получит красивую картину собственного мира. Пару часов интенсивного вдохновения, фокусировки на себе и своих мыслях, отвлечение от внешнего мира в пользу внутреннего станет отличным помощником в решении стратегических и повседневных задач, так я себе представляю эти Арт Встречи. Эти встречи будут не только уроками рисования, но и настоящими терапевтическими сессиями, где творчество становится инструментом для решения различных задач. Я осознала, что процесс творчества – это не только способ самовыражения, но и мощный инструмент для анализа, который помогает в бизнесе не менее эффективно, чем традиционные методы. НейроГрафика дает мне возможность взглянуть на бизнес-процессы с новой стороны, выявлять узкие места и находить пути их оптимизации. Я научилась видеть связи между идеями и находить нестандартные решения для бизнеса, пусть и планируемого. Я чувствую, что накопила много атлетической силы за период обучения. Теперь я уверенно движусь к своей цели, чувствуя, что создам пространство, где мечты при осознанном подходе могут превращаться в реальность.

Прокаченная НейроГрафикой тема Бизнес/Работа подарила мне уверенность в себе и своих способностях. Каждый рисунок, созданный в рамках НейроГрафики, стал для меня не просто визуальным произведением, а настоящим актом самовыражения. Я научилась видеть в своих идеях нечто ценное и уникальное. Благодаря НейроГрафике я перестала бояться экспериментировать, позволяя себе выходить за пределы привычного мышления и находить нестандартные решения для задач, стоящих передо мной. Я научилась принимать свои идеи такими, какие они есть, и это освобождает меня от критики и самосаботажа. Каждый шаг на этом пути — это шаг к свободе, к тому, чтобы быть настоящей, принять себя такой, какая есть, воплощая свои мечты в реальность. В конечном итоге, мои рисунки стали порталом в мир возможностей, где каждая линия и фигура смогли открыть новые перспективы.

Путешествие в глубины нашего воображения

В процессе обучения в Институте психологии творчества Павла Пискарева я порой сталкивалась с заданиями, которые требуют не только выполнения, но и переосмысления. Были алгоритмы, вызывающие страх с самого начала, такие как Многие жизни Легенда о себе, Мейромандала рода, Мандала героя, но в процессе освоения алгоритмов я начала осознавать, что эта задача является зеркалом, в котором я вижу свои страхи, мечты, надежды и желания. Нейромандала рода открыла передо мной наследие, которое я не осознавала раньше. Всплыли воспоминания о предках, их страхах и мечтах, которые, как оказалось, влияли на мои собственные установки и реакции. Мандала героя, в свою очередь, заставила меня задуматься о своей роли в собственном сюжете жизни. Я стала исследовать не только свои сильные стороны, но и внутренние конфликты, которые мешают реализации потенциала. Это был процесс принятия и изменения — шаг к интеграции всех аспектов моей личности в единое целое. Все это позволило мне взглянуть на вещи под новым углом, освободив внутренние блоки и страхи.

Нейротайминг унес меня в любимые путешествия во времени – это просто восторг! Это визуальное проектирование времени стало отражением моих эмоций и состояний, которые невозможно передать словами. Это просто волшебство наблюдать, как на листе бумаги формируется нечто уникальное – собственная жизнь по собственному сценарию. Нейротайминг позволил освободить разум от привычных схем, открывая новые горизонты возможностей. Путешествуя по линии времени, я обнаруживаю важные истины о том, как мы формируем свои судьбы. Исследовав линию времени, элементы, повороты, размеры, цвет в Нейротайминге, я лучше понимаю, кто я есть и чего я стремимся достичь в уникальном путешествии по жизни.

Творческие лабиринты психологии

Была сквозная тема в моем обучении – постройка дома на дачном участке. Но и она связана с бизнесом, а он с деньгами, которые я хотела направить на постройку. Много было эмоций в процессе рисования, по итогу желание построить дом так же осталось, но ушел накал страстей. Даже пришло спокойствие, или, лучше сказать, здоровый пофигизм, будет новый дом – отлично! Не будет, да и ладно, есть же где отдыхать, есть маленький домик, его на лето вполне хватает. При этом накрывают милые воспоминания, как я здорово там отдохнула этим летом с детьми. В целом, в жизни пришло какое-то расслабление в целом. При написании презентации однажды слетел текст, я сама удивилась, что у меня не было паники, я наоборот ушла в исследование этого спокойствия в миг здесь и сейчас. Понимание многих процессов жизни, которое принесла мне НейроГрафика – это самое дорогое для меня, что произошло.

Увидела, как складываются взаимоотношения в семье по УСИН, эксперименты с цветами стали настоящим открытием, изменили мое отношение к старшей дочери, ей Дереву нужно много сил, чтобы поддерживать два Огня в семье. Я поняла своего мужа, мотивы его поступков ко мне. Увидела, почему младшая так льнет ко мне – мы два Огня одного костра, мы с ней едины. Обнаружила, что у меня нет зеленой одежды, а зеленый питает меня Огонь. Буду исправлять. Поняла, почему старшая любит черный, она его почувствовала, этот цвет, а я ей постоянно говорила, не носить черный. В понимании энергии цветов начинается наше совместное сотрудничество – поддержка и понимание друг друга. Эта головокружительная игра цветом и формой открыла передо мной безбрежные горизонты, где творчество и психология божественно переплетаются. Я стала внимательнее относиться к тому, какие цвета меня окружают. За пределами рисунка я открыла для себя ценность внутреннего мира и его способности влиять на внешнюю реальность.

Процесс завершения обучения оказался для меня не только важным этапом внутренней трансформации, но и испытанием. В период Воды по УСИН – завершение процесса обучения я прочувствовала на себе всю его тяжесть и подавление и угнетение, являясь сама Огнем. Все мое естество сопротивлялось на всех уровнях завершить начатый процесс. Если с образами и чувствами можно справиться за счет силы характера, то тело взяло на себе всю нагрузку сопротивляться. Такой головной боли, что пришлось просто лежать, я никогда не испытывала. Не было никаких предпосылок подобному состоянию, таблетки не помогали, просто постоянная сильная нагрузка внутри, как говорят, - начинает давить мозг). Этот опыт научил меня, что трансформация – это не всегда легкий путь. Я это просто приняла, не стала сопротивляться, пропустила сквозь себя,

лежала и визуально рисовала круги, мысленно пропускала через них линии поля. А потом встала и пошла дальше заканчивать свой итог обучения. Я завершила процесс обучения на этом курсе, и теперь, как Огненный элемент, я готова принять новые вызовы, не боясь погрузиться в их глубь. Во мне осознание того, что каждое испытание, даже самое болезненное, обогащает наш внутренний мир. Я поняла, что на противоположном конце всех трудностей - сила, которую я обрела.

Обучение в Институт психологии творчества Павла Пискарёва – это не просто получение диплома, а настоящее приключение, которое меняет жизни людей. Это возможность раскрыть свой потенциал и достичь новых высот в любой поставленной теме. НейроГрафика - это место, где каждый может найти свое призвание и по-настоящему расцвести как личность, слышать себя и свои мысли, понимать их и воплощать в жизнь. Это возможность научиться исследовать себя через творчество. Рефлексия над своими действиями и мыслями – все это является основой для самопознания и развития. В итоге обучение, несмотря на все сложности и противоречия, стало невероятным путешествием к познанию своего «я», где результаты выходят за рамки привычного понимания успеха и поражения.