

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Путь длиною в инструкторский курс.
Рефлексия.

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Машукова Ксения

«28» ноября 2024 г.

Выполнил Беннетт Марина

«28» ноября 2024 г.

2024 г.

Путь длиною в инструкторский курс. Рефлексия.

Введение. Тета-волшебство.

До принятия решения стать Инструктором НейроГрафики я рисовала около года с легкой подачи своей подруги, которая приезжала меня навестить из России в Англию, где я живу. О НейроГрафике я ничего до этого не слышала (и до сих пор здесь, в Англии, это пока «невиданный зверь»). В качестве развлечения мы порисовали вместе, мне понравилось, и основным результатом этого рисования стали два вывода, которые я приняла как аксиомы:

1. НейроГрафика работает – я просто приняла это данность;
2. Достижение результата с помощью НейроГрафики напрямую зависит от количества нарисованных работ.

И... я приступила к рисованию. Рисовала я регулярно, прилежно, по открытым и платным алгоритмам разных инструкторов, окончила курсы Пользователь, Нейроколор и Нейрокомпозиция. В результате – никаких результатов (по крайней мере, видимых мне на тот момент). И уж точно ни одна тема, на которую я рисовала, не материализовалась. А формулировала я темы рисунков длинными очень конкретными предложениями, и иногда двумя. Конечно, я сейчас понимаю, что это была одна ошибка из множества, но в то же время цели, которые я себе ставила, были очень даже амбициозные. Поэтому, несмотря ни на что, и не ставя под сомнение две первоначальные аксиомы, я терпеливо продолжала рисовать.

В начале 2024 года я участвовала в групповой тета-медитации по активации целей на год. Перед сессией я прописала свои цели – там были личные цели и цели вокруг нескольких бизнес-проектов, которыми я занималась на тот момент или собиралась начать в течение года. НейроГрафика там, естественно, даже не фигурировала. Медитация была продолжительной и очень глубокой: с закрытыми глазами я полностью ушла в тета-волны, и, по ощущениям, была в каком-то параллельном мире. И вдруг, во время самой медитации, слушая музыку и медленный и спокойный голос инструктора, и следуя за ним, вдруг посередине всего этого я слышу громкий внутренний голос: «Мне нужно открыть англоязычную школу НейроГрафики!» Это было так резко и так неожиданно, по ощущениям – как будто на меня вылили ушат холодной воды! Я тут же вышла из транса, открыла глаза и резко села. И, хоть медитация и продолжалась еще долго, я так и не смогла к ней полноценно вернуться.

В общем, как говорят англичане, 'The rest is history'. Так я поступила на инструкторский курс.

Начало. Сопротивление.

Присоединилась я к курсу позже его начала. «Ничего страшного, быстро нагоню», говорила я себе. Но не тут-то было. Уже после нескольких уроков (а, как я сейчас понимаю, даже уроки уже трансформационные сами по себе) и рисунков, у меня поднялось просто нереальное сопротивление. Рисовать и слушать уроки не хотелось, я себя заставляла, находила причины, чтобы не рисовать, и проходили дни, и иногда даже по неделе, без единого рисунка. Самое большое сопротивление, с которым я столкнулась, — это необходимость

описывать рефлексии. Я вообще не понимала, зачем и, самое главное, как ее описывать. Т.к. у меня ее не было. Совсем. «Опишите свою рефлексию по каждому пункту алгоритма по четырем точкам внимания». Сейчас это звучит просто и естественно. В начале учебы у меня это вызвало бурную внутреннюю реакцию и протест: «По четырем точкам внимания? По каждому пункту? Да у меня ни одной точки за весь рисунок нет!» Но, скрепя сердцем, и, все еще помня усвоенные мной аксиомы, я принялась ее искать. Иногда это было как будто я сидела и ждала у моря погоды (иногда очень даже подолгу). Каков же был мой восторг, когда она начала приходить! Сначала нечасто, робко стучась в закрытые двери в моем сознании. И в какой-то момент «открылись шлюзы» и рефлексии стало столько, что я не успевала ее записывать.

Сейчас я понимаю, насколько она важна. Скорее всего, именно поэтому я и не видела результатов после целого первого года рисования, потому что просто технически рисовала рукой. И сейчас, имея записи о рефлексии всех рисунков курса, я решила исследовать их с помощью легкой формы анализа. Результаты этого анализа прилагаю.

Развитие навыка рефлексии

Анализ

Для моего «исследования» я использовала все письменные отчеты, составленные в процессе работы над нейрографическими рисунками инструкторского курса. Каждый отчет был структурирован по восьми шагам алгоритма нейрографики. Я анализировала свои ощущения и реакции на каждом этапе в четырех ключевых направлениях: Тело (телесные ощущения), Эмоции (переживаемые чувства), Образы (визуализации) и Мысли (идеи и осознания). Эти точки внимания позволили мне детально фиксировать, как процесс рисования воздействует на мое состояние.

Мне хотелось попытаться проанализировать и понять:

1. Как развивались мои рефлексивные навыки со временем (в течение всего инструкторского курса);
2. Какие темы и шаги алгоритма вызывали наиболее яркие реакции;
3. Какие взаимосвязи можно найти между физическими, эмоциональными, визуальными и мыслительными реакциями.

В качестве подхода я использовала качественный анализ (читала записи, выделяя ключевые темы, повторяющиеся образы и изменения в описаниях со временем) и количественный анализ (объем текста, количество упоминаний определенных слов, распределение записей по четырем точкам внимания). Я также анализировала отдельные шаги алгоритма и темы, чтобы понять, есть ли там какие-либо закономерности.

Динамика объема записей

В начале средний объем текста отчетов составлял 150-250 слов. Описания были краткими, предложения односложными, и давались они мне очень тяжело. Постепенно объем текста стал увеличиваться, писать стало легче, и средний

объем записей стал превышать 600 слов. Рефлексия стала вызывать глубокие мысли и эмоции, и их стало легче облекать в слова и отражать на листе.

Время, затраченное на рисование

Вначале я рисовала очень быстро. На рисунок у меня уходило 45-60 минут (некоторые АСО я даже рисовала за 30 минут). Постепенно на них стало уходить все больше и больше времени. Рекорд на данный момент – это более четырех часов рисования (без отчетов). В какой-то момент меня это даже начало беспокоить, насколько это затратное по времени занятие! Постепенно, с наработкой навыка, время снизилось до 2-2.5 часов.

Темы

Анализ тем показал, что больше всего я работала над темой НейроГрафика: я нарисовала 40% работ по этой теме. На втором месте – темы «Деньги» (26% работ). Оставшуюся треть работ я рисовала на темы качества жизни (14%), ролей/задач (10%) и еще несколько отдельных тем.

Есть ли у меня какие-либо выводы или мысли? Ну, во-первых, радует, что тема «вес» составила всего 2% работ. А основной (и достаточно неожиданный) вывод для меня в следующем: на тему «Деньги» я рисовала только в начале. Постепенно она совсем перестала фигурировать. И это совсем не потому, что она перестала быть для меня актуальной, даже наоборот! Во-первых, я поняла место денег в Пирамиде Влияния – это всего лишь третий уровень. Ну, и самое главное – деньги сами по себе бессмысленны! Они - либо средство для достижения каких-то целей, либо естественный «побочный эффект» от реализации более высоких и осмысленных целей! Для меня это сконцентрировалось в теме «Моя Школа Нейрографики». Я четко осознаю, что с ней связаны конкретные финансовые цели тоже, но насколько больше в этом смысла! Это и собственная реализация, и создание ценности для других, и оттачивание мастерства, и креатив, и отношения с другими людьми. Поняв это, НейроГрафика в очередной раз заиграла для меня новыми красками, и я с удовольствием погрузилась в кейс «Школа Нейрографики».

Рефлексия - описание

Проанализировав рисунки, я выделила интересную тенденцию. На начальном этапе описание рефлексии было очень сложным и искусственным процессом. Поскольку зачастую никаких реакций я не чувствовала, я закрывала глаза и пыталась что-то представить. Увидев какой-то образ, рефлексия по другим точкам внимания была реакцией на этот образ. И, двигаясь дальше по алгоритму, я мысленно возвращалась к предыдущему образу и продолжала смотреть «кино», время от времени «нажимая на паузу», чтобы зафиксировать другие реакции.

Со временем, во-первых, рефлексия стала более заметной, мне ее не надо было «искать», и, во-вторых, рефлексия по остальным точкам внимания (мысли, эмоции и телесные реакции) стала более проявленной и перестала зависеть от первоначального образа.

Рефлексия – глубина

Динамика в этом направлении была просто монументальной. В начале я просто «технически» проходилась по точкам внимания, зачастую я не видела связи с темой вообще. Постепенно работа над рисунками становилась реально работой с темой. Каждый этап алгоритма как будто приоткрывал новые грани этой темы, и я в течение всего периода рисования я чувствовала глубокую работу над темой.

В качестве иллюстрации мне бы хотелось привести два примера работ, находящихся на противоположных концах спектра по широте и глубине рефлексии.

Работа №1. АСО



Работа №2. Нейромандала



Первая работа составила 200 слов (156 без заголовков). Интересно было заметить, что описание образов продолжается от шага к шагу алгоритма, как кино, а я логически следую за описанием и реагирую на него. Ниже собраны описания образов по каждому шагу алгоритма (1 предложение – 1 шаг):

«Пустыня, сухо, жарко, никого нет, белые камни и коричневатый песок. Солнце поднялось еще выше, много коричневого песка. В пустыне прекратился ветер, песок опустился на землю. Откуда-то взялись белые каменные колонны. Появляются постройки, экран внутреннего зрения заполняется. Появилась дорога, вымощенная из белых камней и уходящая вдаль. Я делаю первые шаги по дороге. На 'экране внутреннего зрения' впервые появились люди!»

Как я описывала ранее, для меня здесь очень мало связи с самой темой. Я выполняла шаги алгоритма, потом представляла образ, потом пыталась осознать, какая у меня рефлексия на этот образ.

Вторая работа была намного глубже. Описание составило 600 слов. В этой работе рефлексия проходила совсем по-другому. Уже по ходу выполнения каждого из шагов приходили осознания, эмоции, были реакции в теле. И образы были реакцией на эту рефлексия! Также образы уже были не связанными между собой. Ниже собраны описания образов по каждому шагу алгоритма (1 предложение – 1 шаг):

«Пустая комната внутри крестьянской избы. Ткацкий станок, стол накрытый скатертью; темно. Камыши, пруд, спокойствие. Огромный разноцветный ковер, который расстилается в бескрайнем поле; он живой, в нем есть пульсирующая энергия. Бескрайнее поле, в нем растет и колосится пшеница. Бескрайние галактики, звезды, млечный путь. Захватывает дух от красоты. Образы космоса и интергалактических многомерностей. В космосе появился иннтергалактический корабль.»

Помимо заметных изменений в рефлексии по образам, очень заметны изменения в осознаниях на шаге Тема 2.0. Если в первой работе их не было вообще, то во второй они проявились очень сильно: «Сознание поменялось монументально: от пустой комнаты, с которой я начала (не зная, кто мой род, и в чем его богатства), до ощущения огромной силы, которая за мной, огромное богатство, которой во мне (не финансовое). Это ресурсы, которые я теперь смогу превратить в богатство финансовое. У меня уникальная и важная миссия: с меня мой Род будет богатым и изобильным и в денежном плане!»

На тот момент я даже не могла поверить, насколько сильной может быть рефлексия, и какое сильное физическое и эмоциональное влияние она может оказать. Постепенно это начало становиться нормой при каждой работе.

Рефлексия по этапам базового алгоритма

Тема 1.0, Композиция, Сопряжение и Фигура и Фон - это, пожалуй, были самые понятные шаги алгоритма. Во-первых, там есть четкая инструкция, что делать, и, по-моему, сразу, с первых рисунков, начинает нарабатываться правильный навык. И рефлексия у меня начала проявляться и легче отслеживаться именно на этих этапах.

Архетипирование. Знакомство с цветом – для меня это было, и есть до сих пор, погружение в отдельный удивительный мир. Вначале – это было просто «раскрашивание». Сейчас, по получаемой реакции, я точно знаю, что затрагиваю глубинные слои подсознания. И также с огромным интересом я продолжаю изучать теорию цвета и практику осмысленное применение цвета в практике.

Линии Поля и Фигура Фиксации. С этими пунктами мне было сложно в начале. Думаю, из-за того, что они короче остальных пунктов, я заканчивала их рисование до того, как начиналась рефлексия. С ними я «приучала» себя медленно осмысливать свои действия. Результат не заставил себя ждать.

Стилизация. Этот пункт базового алгоритма стал для меня откровением. В начале я вообще не понимала, зачем он нужен. Постепенно он стал самой любимой частью алгоритма, и я могу очень подолгу что-то добавлять и «доделывать». Открытием для меня стало заметное изменение рефлексии после того, как рисунок начинает нравиться. После этого часто повторяемая фраза о том, что мы рисуем до чувства законченности/удовлетворения, приобрела для меня новый смысл.

Тема 2.0. Так же, как и со Стилизацией, этот, ранее бесполезный, как мне казалось, пункт стал очень даже любимым. Я реально стала ощущать перемещение обратно в оперативное сознание: меняются телесные ощущения, поднимается энергия, хочется начинать действовать.

Рефлексия по отдельным алгоритмам

Сделать отчет по отдельным алгоритмам, мне кажется, невозможно, т.к. освоение каждого из них – это отдельный красивый путь, и я нахожусь на разном этапе на каждом из них. На данный этап, самые любимые алгоритмы – это НейроЦель, НейроТайминг. И последние алгоритмы курса «Эстетический коучинг», например, Голубой океан и Икигай. Если пытаться понять, почему, наверное, потому, что это были последние алгоритмы курса, и у меня уже были наработаны некоторые навыки, и, как следствие, я получала большее удовольствие от рисования их. Еще отмечу АСО. Вначале он мне казался очень скучным, а сейчас с удовольствием и очень часто применяю его «по назначению».

По всем остальным алгоритмам предстоит много работы, т.к., вспоминая одну из двух аксиом, заученных мной в самом начале: результат напрямую зависит от количества нарисованных рисунков. Теперь я точно знаю!

Выводы по исследованию

Проведённый анализ отчетов по нейрографическим рисункам показал значительное развитие навыков рефлексии, как в их объёме, так и в глубине. Первоначальные сложности в осознании и описании телесных, эмоциональных, визуальных и мыслительных реакций постепенно сменились осознанным и детализированным восприятием. Работа по шагам алгоритма выявила, что наиболее понятными этапами стали «Тема 1.0», «Композиция» и «Сопряжение», которые обеспечивали структурированный подход. Однако такие шаги, как «Стилизация» и «Тема 2.0», изначально воспринимавшиеся как второстепенные, в итоге оказались ключевыми для завершённости и осмысленности рисунков.

Темы, связанные с профессиональной и личностной реализацией, оказали самое глубокое воздействие. Особенно выделяется переход от темы «Деньги» к более масштабным вопросам, связанным с созданием ценности и влиянием на других. Этот процесс продемонстрировал, что нейрографика является не только инструментом рефлексии, но и средством для выявления скрытых ресурсов, трансформации восприятия и постановки вдохновляющих целей.

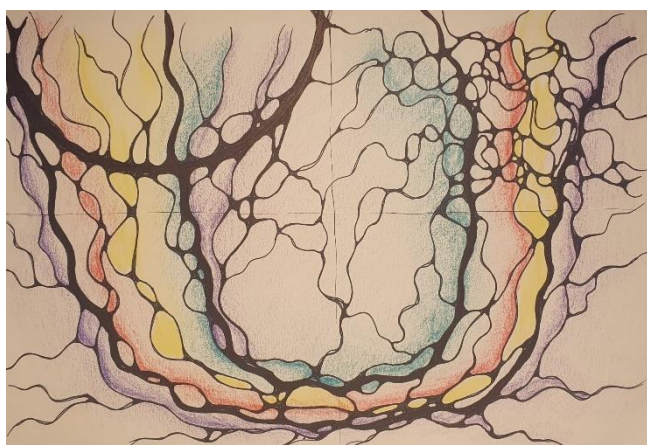
Рефлексия — это ключевой навык, который делает нейрографику по-настоящему глубокой и мощной. Его тренировка повышает осознанность, а это путь к познанию себя. Поэтому во время рисования нам так важно быть в контакте с собой. Когда мы находим смысл в абстрактных образах, начинают подниматься непрожитые эмоции, всплывают привычные сценарии и внутренние установки. Можно просто позволить этому быть — уже само по себе это полезно. Но можно пойти дальше: осознать, прожить, распаковать скрытые смыслы и узнать о себе что-то новое, что раньше было недоступным. Это как будто ты «расшифровываешь» послания своего подсознания!

Тренируя этот навык, мы повышаем свою осознанность, а это — шаг к свободе. Свобода от автоматических реакций, когда вместо привычного реагирования ты способен остановиться, осознать себя и выбрать. А выбор — это всегда возможность. Возможность выйти из колеи, чтобы подняться на новый уровень своей жизни.

Результаты

Я назвала эту дипломную работу «Путь длиною в инструкторский курс». И, я сейчас понимаю, что, во-многом, это был путь к себе. Я научилась слушать и слышать себя, определять, что мне нужно, а что нет. Я стала лучше планировать, оценивать ресурсы, я стала более прагматичной. И еще очень сильно изменилось мое внутреннее состояние: я стала увереннее, я получаю большее удовольствие от общения с людьми, я чувствую себя спокойнее. В целом, я однозначно нахожусь на более высоких вибрационных волнах, я гораздо чаще улыбаюсь и «ловлю» ощущение счастья.

Что касается «конкретных» результатов и, в частности, запуска моей школы НейроГрафики, то здесь я применю аналогию модели «Матрицы Грофа». Весь процесс обучения я находилась в квадранте «Нирвана».



И сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, насколько этот длительный процесс был важен. Снова и снова прорисовывая тему «Моя Школа НейроГрафики», по ощущениям, километрами нейролиний, я планировала самые разнообразные ее аспекты и, самое главное, накапливала количество энергии, необходимое для масштабного запуска. И... я вышла из Нирваны! Я уже приступила к подготовке запуска и через месяц состоится ее запуск.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, что же мне дало обучение на Инструкторском Курсе.

Во-первых, я научилась правильно рисовать. Я полюбила рисование и теперь рисую каждый день. Я поняла важность эстетического аспекта рисования, научилась получать удовольствие от него и видеть результаты.

Во-вторых, я освоила навык рефлексии. Это было огромная работа над собой, и меня очень впечатлил анализ результатов за это время. В результате этого я по-настоящему познакомилась с собой.

В-третьих, у меня есть план на ближайшие 2 года по развитию моей англоязычной школы НейроГрафики, и я уже приступила к его выполнению.

Ну и, конечно, все знания, полученные за это время, просто бесценны. Такого удовольствия я не получала ни в одном обучении за всю свою жизнь. И я точно знаю, что это только начало!

С благодарностью Павлу Михайловичу, супервизорам, кураторам и студентам курса,

Марина Беннетт, Инструктор НейроГрафики 2024