

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

«Год вплотную с НейроГрафикой»

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Semjonova L.

«30» ноября 2024 г.

Выполнил Гайдукевич Н.Э.

«16» ноября 2024 г.

2024 г.

ЭССЕ на тему «Год вплотную с НейроГрафикой»

Великолепное начало пути с НейроГрафикой! И я этим готова поделиться.

Итак. Началась война. И я начала искать способы самореализации и заработка онлайн. Решила перевести НейроГрафику из личного хобби в личное дело.

В течение прошедшего года я погрузилась в изучение НейроГрафики, уникальной техники, позволяющей визуализировать внутренние процессы и прорабатывать эмоциональные состояния через творчество. Сначала получила сертификат Пользователя. Потом окончила курс «Специалист НейроГрафики». Получила сертификат «Специалист НейроФасилитации». А потом замахнулась на Инструкторский курс. Но ... За год 6 переездов, доходы минимальные и периодические, как оплатить обучение? Начала активно (кейсами) рисовать НейроГрафику. И вот нашлось решение – по бартеру. Я начала обучение в ИПТ. Это правда – НейроГрафика работает – я поступаю на курс «Инструктор НейроГрафики».

И вот следующие испытания – снова переезды, но я рисую и двигаюсь. До конца обучения еще дополнительно 6 переездов (к предыдущим 8 с 2022 года). Везде чужая, но я продолжаю рисовать и уже более профессионально – решения находятся.

На инструкторский курс у меня было несколько целей моего обучения.

И вот они:

- ❖ Профессиональное освоение техники НейроГрафики и её основных принципов на уровне Инструктора (по максимуму).
- ❖ Изучение методов работы с визуализацией и рефлексией вообще для достижения желаемых целей.
- ❖ Применение полученных знаний в личной практике и работе с клиентами.
- ❖ Развитие креативности и способности к самовыражению.

Как все проходило.

Мне нравилось, что мое обучение включало теоретическую и практическую части. Это помогало мне практиковаться параллельно курсу. Теоретическая часть состояла из изучения основ НейроГрафики: ее Конституции, алфавита, принципов и истории (пусть даже всего лишь за 10 лет); быть в коллективе единомышленников-коллег, находится весь этот период на «территории любви». Практическая часть заключалась в выполнении разнообразных упражнений, направленных на проработку личных вопросов и переживаний. Я изучила различные техники, работа с фигурами и цветом, а также методы исполнения внутренних трансформаций. И это дало свои результаты.

И если 1-2 года назад НейроГрафика была для меня каким-то специальным очень продолжительным занятием (иногда даже около 3-4 часов рисования), то теперь это для меня некий чудесный эффективный подручный инструмент для любых случаев/состояний (от 15 минут и более, и даже «на коленках»).

Что же и где произошло за время обучения?

1. Личностный рост: За время обучения я наблюдала значительные изменения в своем восприятии себя и своей жизни. НейроГрафика помогла мне выявить и проработать внутренние конфликты, ощущения тревожности и неуверенности. Проще говоря – я нашла

путь к себе и смогла посмотреть на свою ситуацию с другой стороны – и во время войны открывается много перспектив. И НейроГрафика помогла мне увидеть их.

2. Развитие креативности: Занятия способствовали пробуждению моего творческого потенциала, что положительно сказалось на моем умении находить нестандартные решения в различных сферах жизни и ситуациях (а в моей жизни сейчас их невероятно много).

3. Применение знаний: Я начала использовать НейроГрафику в своей профессиональной практике, помогая клиентам прорабатывать их эмоциональные состояния и находить гармонию, используя графические техники. У меня появились клиенты и дополнительный доход онлайн (а во время постоянной смены места жительства этот нюанс является настоящей находкой).

4. Из конкретных событий могу отметить следующие:
Когда я выехала из Украины (сбежала от войны), со мной был мой старый ноутбук. И через несколько месяцев он сломался безвозвратно. Ни в одной мастерской не брали его в ремонт, потому что ремонт был невозможен. Денег приобрести новый у меня не было. Я практически впала в отчаяние, потому что все мои планы на работу онлайн разрушились в один момент. Да и обучение без ноутбука практически невозможно. Что делать? Рисовать! И я начала более активно рисовать свою любимую технику НейроКомпозиция вперемешку с АВН. И вот чудо – мне предложили подработку онлайн на 4 месяца. И это была достаточная сумма для приобретения нового ноутбука. Мы договорились, что они покупают ноутбук хорошего бренда с такими параметрами, которые я укажу. Я работаю на этой технике все 4 месяца. А по итогу работы этот ноутбук остается мне в качестве частичной оплаты, остальное – деньгами. Так все и случилось. Только во время этой работы я еще и выполняла задания по курсу «Инструктор НейроГрафики» и «Эстетический коуч», рисуя все алгоритмы по плану и дополнительные кейсы (в том числе и по Дневнику Эстетического коучинга). Возможно кому-то покажется это невероятным, но это не просто рассказ, это мой личный опыт, который в очередной раз доказал, что НейроГрафика работает (главное рисовать, придерживаясь основных принципов метода).

И вот еще:

Я уже давно живу без пары. И я задумалась о том, чтобы встретить своего человека (своего мужчину). Начала рисовать кейс на эту тему. О сколько же открылось для меня откровений о себе любимой. Я думала раньше, что я «такая», а практика в НейроГрафике показала, что я «другая». И мне самой было некомфортно с собой. Но я рисовала, продолжала рисовать через сопротивления, слезы, разочарования, внутреннюю боль. И вот результат. Через 2 месяца я встретила человека – своего человека – своего мужчину. Это было как-то совершенно по-новому. Вчера я получила предложение вступить в официальный брак. Я люблю. И меня любят. Я счастлива. И человек со мной счастлив. Мы где-то ходили по параллельным дорогам. А НейроГрафика помогла нам скорректировать наши направления движения так, чтобы они пересеклись. Я уверена, что этот прекрасный метод помог мне лучше понять себя. Потом я начала лучше понимать, чего я на самом деле хочу. Потом я увидела способы, варианты и возможности для достижения того, что, действительно, хочу.

А также:

Моя дочь росла без меня. Мы жили в одной квартире, и я обеспечивала ее. Но она меня видела невероятно крайне редко. Я уходила на работу, когда она спала. Я приходила с работы, когда она уже спала. Дочь выросла, но я для нее не имела никакой ценности, никакого авторитета. И это можно понять – она меня не видела. И вот в течение года обучения произошли приятные перемены. Наши отношения начали налаживаться. И первым моментом стал звонок от нее: «Мама. Я не могу понять, почему, но я захотела тебе позвонить.». До этого

мы не контактировали вообще никак уже последние года 1,5. И вот – чудо. Никак по-другому это событие назвать нельзя. Получается, что мои внутренние изменения и трансформации повлекли изменения и трансформации вовне. И, как следствие – моя дочь также начала чувствовать меня и воспринимать меня по-другому.

Ну, разве это не чудеса? Это наука. Но работает она и дает результаты на уровне чудес.

И у клиентов произошли результаты, которые порадовали и меня (и для меня стали очень яркими).

Одна клиентка хотела иметь детей. Уже давно, использовала несколько раз ЭКО. Но никаких результатов. Муж «восточных кровей», для него дети – это мега важно и без этого семья невозможна. В бизнесе у него нелады – начался упадок, он задумался о продаже своего дела. Ей уже чуть за 40. Порисовали 1 рисунок (как она назвала «для успокоения»). Результатов нет. Через месяц она снова пришла на сессию. Выяснилось, что у мужа не просто наладился бизнес, а начал постепенно расти. Состояние мужа значительно улучшилось. Клиентка пришла порисовать в благодарность за такие изменения. Через приблизительно 1,5-2 месяца я получила звонок от клиентки. Она с большим волнением сообщила о том, что без каких либо усилий и специальных мер она забеременела (и даже не знала об этом). Через пару месяцев ей рожать. Муж носит на руках. Семейное счастье на максимуме. А казалось бы вопрос был просто о беременности с абсолютным неверием, а только лишь в качестве успокоения собственных чувств клиентки. Чудеса.

Кому-то эта история покажется невероятной. Но это факт.

Изменения в моей жизни благодаря НейроГрафике

1. Внутреннее изменение и самоосознание.

Одним из самых значительных изменений, которые происходит в жизни благодаря НейроГрафике, является повышение уровня самоосознания. Раньше даже не понимала, насколько важно и интересно хорошо и правильно понимать себя. Я начала лучше понимать свои эмоции, страхи и желания. Рисование по алгоритмам "освободила" свои чувства и заметить свои внутренние конфликты, выявить скрытые блоки и паттерны поведения, мешающие достижению целей и жизни в комфорте самой с собой и с миром. Здесь мне помогают самые разные алгоритмы.

2. Эмоциональная разгрузка и стрессоустойчивость

НейроГрафика предоставила мне возможность выразить и трансформировать свои эмоции через творчество. Это стало особенно полезным в условиях стресса (войны, переездов) или любого другого эмоционального напряжения. Отмечу, что процесс этого рисования помогал расслабиться, перенести на бумагу свои волнения и, тем самым, выпустить пар, облегчал/нейтрализовал напряжение, но и развивал эмоциональную устойчивость, позволяя мне лучше справляться с жизненными вызовами. Здесь мне помогают алгоритмы курса Пользователь.

3. Улучшение навыков решения проблем

НейроГрафика научила меня взглянуть на проблемы с разных точек зрения (намного шире). Создавая графические модели (как по четким алгоритмам, так и в импровизации), я смогла видеть ситуацию в новом свете и получить неожиданные эффективные решения. Например, рисование на тему адаптации упростила её жесткость и помогла разглядеть «острые углы» и устранить препятствия. Например: всем дают визу на 3-4 месяца, а мне дали на 1 год (опечатка в документе). Или: все сдают жилье по ценам выше 800 долларов США в месяц, я нашла подобное жилье с площадью в 1,5 раза больше в прекрасном месте всего за 500 долларов США. Еще: часто то, за что нужно платить (иногда недешево), я получаю в подарок и/или со скидкой более 70% (например, я начала работать с

профессиональным продюсером, но для меня это получается практически бесплатно). В результате, я поняла, что все в моей голове, и если подойти к решению вопроса/проблемы, к решению своих задач более креативно и менее стрессово, используя НейроГрафику, то все «разруливает-ся» проще, быстрее и эффективнее – почти волшебным способом. Здесь алгоритмы АВН и НейроКомпозиции.

4. Расширение кругозора и креативности

НейроГрафика активировала мое креативное мышление. Она позволила мне пробудить и задействовать свою творческую составляющую, что привело меня к новым интересам и увлечениям. Я начала по-другому позиционировать себя, расширила свой круг общения более интересными и успешными людьми, практически избавилась от страха публичного выступления и работы онлайн. В моих планах начать заниматься танго. Такие расширения моих горизонтов помогли не только в личной жизни, но и в профессиональной сфере, где креативный подход для меня стал ценным активом. Здесь я чаще применяю больше алгоритмы НейроКолора.

5. Улучшение отношений

НейроГрафика помогла улучшить/наладить коммуникацию в обществе и с близкими, создать более гармоничную атмосферу в общении. Существенно улучшилось общение/понимание во всех направлениях жизни. АСО и АСС, АВН, НейроСкетчинг для меня привычнее в таких вопросах.

6. Достижение целей и реализация мечт

НейроГрафика способствовала не только направлению моих размышлений, но и моему активному планированию жизни. Используя НейроТайминг, я четко обозначила, что именно я хочу достичь, и на каких действиях сосредоточиться. Это позволяет не только увидеть наклонность к достижению целей, но и существенно повысить вероятность их реализации.

7. Личностный рост и саморазвитие

НейроГрафика способствует моему постоянному саморазвитию, побуждая углубленно изучать себя и свои возможности. Регулярная практика способствует формированию новых привычек, повышает мотивацию и помогает развивать личные качества, такие, как уверенность в себе, настойчивость и открытость/готовность к изменениям. Все это, в свою очередь, ведет к значительному личностному росту. Здесь я использую самые разные композиции.

8. Психологическое здоровье и благополучие

Поддержание психического здоровья и эмоционального благополучия стало одной из главных задач для меня за последние почти 3 года. НейроГрафика помогла мне лучше справляться с депрессией, тревожностью и другими психоэмоциональными состояниями. А также не только выразить, но и переработать негативные эмоции, придавая им форму, что облегчило их принятие и понимание. Отмечу улучшение общего самочувствия и качества жизни после регулярной практики НейроГрафики за этот год (время обучения).

9. Интеграция в собственную жизнь

Еще одним значительным изменением, которое происходит со мной, благодаря НейроГрафике, является успешная интеграция творческого подхода в повседневную жизнь. Я начала использовать техники для решения бытовых проблем, планирования дел, формирования семейных отношений и даже для ухода за собой (например, занялась

стройностью). Или, рисуя свои эмоции/ситуации, я смогла легче их осознать, а также принять более обоснованные решения в различных аспектах своей жизни.

10. Комфорт в самовыражении

Ключевым аспектом НейроГрафики является доступность самовыражения. Нет необходимости быть профессиональным художником — важнее объекта субъект. Это значительно снижает барьеры для творчества и позволяет наслаждаться процессом без страха ошибки. Каждый рисунок, каждый штрих для меня становится шагом к большей свободе и самопринятию.

Планы на будущее после обучения НейроГрафике за 1 год

Обучение НейроГрафике — это не просто изучение техники рисования, но и глубокий процесс самопознания и трансформации. После года практики многие ученики начинают обдумывать свои планы на будущее и формировать стратегию личностного и профессионального роста. Также и у меня. Появились цели и перспективы, возникшие после овладения НейроГрафикой на профессиональном уровне.

1. Углубление практики НейроГрафики

Планирую запустить курсы Пользователь, Специалист, НейроКомпозиция и НейроКолор, а также и другие алгоритмы и курсы, которые я смогу проводить, как Инструктор НейроГрафики. Это принесет мне доход, помогая моим клиентам улучшить свои жизни. Углубление практики также включило и улучшило навыки ведения групповых сессий, что позволяет делиться знаниями с другими и помогать им находить свой путь через творчество. Это станет основой для моей будущей карьеры.

2. Применение НейроГрафики в профессиональной деятельности

НейроГрафика стала неотъемлемой частью моей профессиональной жизни. Я начинаю интегрировать НейроГрафику в свою работу – и вообще меняю сферу деятельности – теперь я планирую работать онлайн, помогая людям улучшать свои жизни, находить лучшие решения для себя, улучшать взаимодействие с окружением. Начала уже разработку онлайн мероприятий по НейроГрафике, направленных на развитие креативности и комфортного взаимодействия, по темам, которые беспокоят общество сегодня. Это создаст инновационную и поддерживающую атмосферу, повышая общее качество жизни, работы и уровень удовлетворенности людей.

3. Создание проектов и инициатив

После года обучения НейроГрафике я вдохновилась на создание собственных проектов (есть уже некоторые наработки). Это будут выставки своих работ, мастер-классы или даже онлайн-платформы, посвященные НейроГрафике. Такие инициативы открывают возможность делиться своими знаниями и опытом с широкой аудиторией, а также углубить собственное понимание метода. И меня такая деятельность вдохновляет. Планирую через такие мероприятия делиться собственным опытом в качестве реального примера и мотивации клиентов и подписчиков. Это помогает укрепить мой личный бренд и повысить осознанность.

4. Личностное развитие и новые горизонты

Одним из основных результатов обучения является желание продолжать личностное развитие. После года практики я начала осознавать, что НейроГрафика — это только начало следующего этапа моего пути в мире саморазвития. Планирование нового этапа включает получение Сертификата Эстетического Коуча, который качественно дополнит мою НейроГрафику и расширит горизонты личностного роста.

5. Взаимопомощь и создание сообщества

Создам сообщество, что станет важным шагом в поддержании мотивации и обмене знаниями, а также предоставит пространство для творческого самовыражения и развития личного бренда. Участие в таких группах может помочь многим преодолеть чувство одиночества, которое иногда возникает на пути самопознания.

6. Взаимодействие с профессионалами в других областях

Планирую создать специальный центр или студию, где будут проводиться занятия по НейроГрафике, курсы по личностному развитию в кооперации со специалистами по поиску работы и адаптации. Это позволит не только реализовать свои амбиции, но и стать источником/навигатором вдохновения для других. Совместные проекты и коллаборации могут привести к созданию новых, уникальных методов работы, которые будут объединять несколько направлений и подходов. Это взаимодействие может расширить горизонты и углубить понимание как собственной практики, так и методов других специалистов, что будет полезно для всех сторон.

7. В будущее

Уверена, что в процессе такого развития найду еще и другие способы реализации и утверждения в жизни, не смотря на войну в моей стране.

Заключение.

Обучение НейроГрафике стало важным этапом в моей личной и профессиональной жизни. Я уверена, что полученные знания и навыки помогут мне в дальнейшем развиваться, как специалисту, и продолжать использовать НейроГрафику как мощный инструмент для самовыражения и работы с клиентами. В будущем планирую углубить свои знания и продолжать изучение данной технологии, чтобы максимально эффективно применять ее в практике.

НейроГрафика открыла широчайшие возможности для изменения жизни. Она не только помогла стать более осознанной, креативной и счастливой, позволяя находить баланс между собой, работой и жизнью. Применение НейроГрафики бережно трансформировало мой внутренний мир, улучшило эмоциональное состояние и показало новые горизонты. С каждым новым рисунком, сделанным в процессе курса, я начала видеть жизнь по-другому, по-новому, и теперь предпринимаю реальные шаги к ее улучшению более уверенно и осознанно. НейроГрафика — это не просто художественная техника, это мощный инструмент преобразования, который открывает двери к лучшему, более полному и яркому существованию каждому, и мне в том числе.

Обучение НейроГрафике за год — это не просто получение новых знаний и навыков, это начало удивительного путешествия, полного открытий и изменений. Планы на будущее после такого этапа у меня разнообразные: от углубления практики и интеграции НейроГрафики в профессиональную деятельность до создания сообщества единомышленников и воспитания осознанности и практики визуализации у людей. Однажды А. Мотовилов спросил у Серафима Саровского: «Как сделать государство, мир, людей лучше?». На что старец ответил: «Начни с себя. Займись собой. Начни с себя. И тогда мир вокруг тебя изменится.». И я прислушалась к этому совету тоже. И теперь я делаю лучшую версию себя, делюсь опытом с окружающими. И уже заметны изменения у других.

Благодарю. Благодарю за метод. Благодарю за возможность. Да. Я получила уникальную возможность создать свою траекторию расширения и роста, используя полученные знания и навыки. Это путь, который ведет к гармонии в жизни, устойчивости к

вызовам и новым открытиям. НейроГрафика становится неотъемлемой частью не только моей профессиональной жизни, но и моего личного развития, открывающей широкие горизонты для дальнейших свершений и обновления.

Благодарю.