

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

«НейроГрафика и активация эмоций»

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Макимова Гульнара

15. 02. 2025г.

Выполнила Глинская Елизавета

15. 02. 2025г.

2025 г.

Тема: «Я чувствую жизнь с НейроГрафикой»

Я, Елизавета Глинская, мама чемпиона, человек энергия, человек – ПОБЕДА, так говорит обо мне мое окружение и это все благодаря моему знакомству и жизни в ритме маркера и метода НейроГрафика. Моя бескрайняя благодарность за свою жизнь и возможность творить, конечно же, моим родным. Благодарность Анастасии Анисимовой как первому проводнику и непосредственно маэстро, создателю метода Павлу Михайловичу Пискареву.

Более 10 лет я проработала в сфере недвижимости, ещё больше в индустрии красоты, так мой путь всегда соприкасался с людьми, с эмоциями, чувствами, радостью и новыми переменам жизни к лучшему миллионов людей вокруг меня. Мне нравилась любая моя работа, нравился результат, который получали мои клиенты.

Но жизнь резко повернулась на 360, когда я познакомилась с НейроГрафикой. Это как рождение моего сына, но только рождение меня, рождение моего внутреннего «ребенка». Мои чувства, мой потенциал, моя жизнь стала раскрываться как нейрографическая линия, я не понимала куда иду, но я иду к победе, к победе моего внутреннего сопротивления, к победе моей команды, моей поддержки и новой жизни которую я учусь чувствовать и жить вместе с НейроГрафикой.

Благодаря НейроГрафике я стала объединять вокруг себя свое поле единомышленников, это поистине уникальный метод, который объединяет искусство и психологию, позволяет людям исследовать свои чувства и внутренний мир через рисование. Через процесс осознания и познания своих чувств, просто так описать метод невозможно, возможно только описать те чувства, которые ты испытываешь как в процессе рисования, так проживая свою лучшую жизнь после трансформационных событий работы. Конечно, бескрайняя благодарность и признание Павлу Михайловичу

Пискарёву, за это чудо, за эти чувства и особые изменения, которые происходят со мной на пути познания и обучении методу. Визуальные образы и внутренние чувства, которые возникают у меня в процессе рисования могу с уверенностью говорить влияют на наше восприятие и эмоциональное состояние на жизненном пути.

Я всецело и целенаправленно, хочу в настоящей работе поделиться своими ключевыми особенностями, которые дают мне и моему полю сделать акцент на чувствах и эмоциях, которые испытывает человек в процессе рисования.

Развитие и жизнь с НероГрафикой становится не просто творческим процессом, но и способом самовыражения и самопознания, ведь когда я начинаю рисовать я начинаю погружаться в глубины своего подсознания и эти ощущения сравнимы с чувствами как ты с трамплина прыгаешь в бескрайний океан возможностей, ты с головой уходишь подводу и выныривая начинаешь плыть, а перед тобой открывается необъятное чувство вседозволенности и масштаба, «мне можно все», выныривая на поверхность сталкиваюсь с различными чувствами страха, радости, неопределенности и конечно же интереса, ведь внутри глубины души у меня кроется мой талисман, мое призвание быть творцом своего пути, творцом своей книги жизни, мои чувства раскрываются меня очень искренней и открытой свободой, эта растущая внутренняя свобода каким-то неведомым мне способом обезоруживает окружающих людей и располагает их к такому же снятию масок и углублению в себя.. Просто присутствуешь и наблюдаешь происходящее. И, находясь в этом тотальном состоянии моей честности, искренности, открытости, незащищенности какое-то время, другой человек рано или поздно тоже ломает все свои стереотипы и прыгает в это же состояние, словно с высокой скалы в безбрежный океан, оказываясь в совершенно новых, необычных

ощущениях, когда вдруг дышать становится легче, на душе светлеет, глаза увлажняются и сердце переполняется негой и благодарностью. Можно пребывать в этом безвременно, молча, все понятно, все прозрачно, все открыто, все ясно, никаких вопросов нет, ничего срочного или беспокоящего, словно зависаешь в невесомости, небытии, миге, который тянется миллиарды времен. Все мои слова – это всего лишь несуразная попытка выразить то, что и выразить словами-то нереально, да и не за чем. Я, бывает, теряю это проживание настоящего, но снова и снова к радости своей вспоминаю, что это все нереально прекрасное всегда со мной, нечего и негде искать то, что и есть всё и везде. Растворение в настоящем моменте такое глобально-тотальное, что я начинаю чувствовать отсутствие себя. Словно я не знаю ничего о себе, кто я, никакой личной истории и определения меня, я не знаю, почему мои руки двигаются, и что это именно руки, или почему что-то говорит мной, точнее – через меня что-то говорится, я не знаю, кто начинает и кто заканчивает это все именно тогда, когда оно начинается или заканчивается, полное отсутствие своего эго, меня нет, я вся во всем и меня как бы нет, но я есть и эта связь чувствуется и переполняет душу восторгом от проживаемой каждой миллисекунды творения океана жизни и всего сущего.

Сказать, что это восхитительно – это ничего не сказать. Лучше молчать. Все равно мой опыт – это только мой опыт. Но, знаете, это желание высказаться похоже на те капли, которые оторвались от поверхности океана в виде брызг, и несколько разрозненных самостоятельных капель, пролетая жутко короткий секундный миг времени, думают в полете «ах, я вся такая, я удивительная, я обычная, я самостоятельная, я зависимая, я одинокая, я правильная, я неправильная..», и все, что бы капля не думала, пока она летит свою жизнь, через миг она снова сольется с океаном и никто не

сможет доказать, что она существовала, ибо она продолжает существовать в океане жизни, являясь этим океаном.

Мы рождаемся из любви, проживаем любовь, возвращаемся в любовь, и мы и есть эта любовь. Мы и есть этот океан. Все окружающее меня учит любви и выражению своей индивидуальности в единстве. Я печатаю текст пальцами, и чувствую к ним любовь и благодарность в эти мгновения, мне смешно от мысли, что пальцы могли бы потребовать с меня зарплату, или обидеться, что я про них забыла и давно на них не смотрела. Мое тело, окружающее пространство, предметы, одежда служат мне безусловно, ничего не требуя взамен, не устраивая сцен и истерик, почему я их бросила, или почему не клянусь им в вечной любви, почему я с ними не общаюсь или не замечаю, как они переменились. Кровать, на которой я сплю, любит меня и каждое утро отпускает в любви, без привязанности. Вы представляете, если бы ваша кровать каждый раз вопила претензиями, когда вы пошли спать на диван? Никого не напоминает из жизни? Мы-то вопим, если что вдруг. Погружаюсь во все это и дух захватывает. Чего еще можно желать, когда в каждый миг происходит миллион захватывающих событий и переживаний? Все такое родное, такое любящее, такое живое и дышащее, с которым мы кружимся в танце жизни ради самого этого танца.

А возвращение к себе порой требует прыжка с высокой скалы... так началось мое таинственное и долгожданное знакомство с необъяснимой неорфографической линией, которая ведет меня на листе бумаги, на листе моего жизненного пути

Начиная свой путь в коуч-сессиях с клиентами обратила внимание, на те внутренние эмоции которые люди испытывают, человек не понимает и не может описать словами свои первые чувства, которые испытывает при знакомстве с НейроГрафикой.

Мои трансформационные перемены, мысли, фантазии, мечты, ощущения, чувства, которые испытала и испытываю при соприкосновении с базой, первой ступенькой на пути к своей душе с помощью алгоритма снятия ограничения.

Для меня алгоритм снятия ограничения — это алгоритм первостепенно снятия блоков, это глубинная работа с подсознанием и усовершенствованием качества жизни и мироощущения себя в социуме. Как нам известно, алгоритм состоит из нескольких уровней, которые предстоит проходить поэтапно, и на каждом уровне подключив все свои ресурсы: ум, душу, тело, все свое рациональное мышление.

Через алгоритм снятия ограничения я конечно же прорабатывала все эти качества по теме инструктора НейроГрафики 2024 года, для меня эта тема вызов судьбы, вызов своему глубинному предназначению, ведь это раскрытие тех внутренних блоков, которые я прятала где-то в океане своих возможностей, о которых делюсь в настоящей работе.

Правильно выбранная тема помогла мне пробудить тот всплеск эмоций и чувств, который «возбудил» и взбудоражил те нейроны моего головного мозга, которые помогли сфокусироваться и прочувствовать изменения и получить инсайты именно в поставленной теме. Именно благодаря правильно выбранной теме я стала двигаться дальше, именно от постановки намерения я пошла дальше, я услышала себя. Уже на старте темы я стала актуализировать тему теми словами, которые ранее в моих работах не открывались, уже на первом этапе я понимала, и осознавала, что я двигаюсь в правильном направлении, мое подсознание дает мне подсказки, я слышу себя, я вижу на листе бумаги то, что всячески не замечала, все слова настолько целеустремлённые, меня подбадривает и наставляет актуализация так, как будто я уже

делюсь своим полем единомышленников своим предназначением, ведь я пришла в этот мир расширять свои знания, помогать людям открывать свои таланты и чувствовать жизнь на волне благодарности, открытости, добры и щедрости.

После такой актуализации темы и постановки самого запроса, переходить к следующему этапу в алгоритме снятия ограничения «выбросу», просто невероятно трепетно и страшно. Меня переполняют чувства страха и неизвестности, настраиваясь на образ и дыша глубоко, настраиваюсь на текущее состояние «здесь и сейчас», приземляюсь, чувствую внутренний конфликт, связь с поставленной темой, чувства заливают слезами лицо, я не хочу смотреть страху в глаза, я очень злюсь и не понимаю, почему так страшно резко становится перед самыми яркими проявлениями «выброса» на листе бумаги, ведь сделав еще один, два, три глубоких вдох-выдох, я начинаю настолько громко кричать и рисовать несуразный выбор на листе, что мое тело просто как будто раскачивают в центрифуге, и все эти секунды были настолько мощными, настолько меня всколыхнули, что совершив выброс с криками, с страшно-игривыми чувствами посмотрела на выброс и сразу приступила нейрографировать выброс, ибо легко за те доли секунд, когда во мне проснулась эта «гремучая смесь», быстро переключаюсь совершенно на другую волну и обвожу все линии, чувствую, что хочется набирать линий, расширяться, уходить в социум, растворяться, сначала в животе все «заурчало», тема далека в сознании резко стала, но как бы стала от выброса растворять линии в пространство пошло тепло. Я улыбаюсь и все время думаю, я на правильном пути, я понимаю то, что меня ждет, я начинаю четко фокусироваться на теме образа и тех внутренних проявлениях, которые мне открывает выброс. Резко наступает эйфория чувств, ведь еще на актуализации и на подготовке к

выбросу я чувствовала и видела совершенно другой конфликт и испытывала чувства несхожие с другими и это все благодаря все-таки внутренней проработке ограничений.

Двигаясь далее по шагам алгоритма, меня переполняет эйфория спокойствия, и тихо с умиротворением и спокойствие в теле и в голове приступаю округлять все пересечения. Погружаюсь в горячие чувства, голова хотя и тяжелая, а тело слегка покалывает в разных частях, мне все-таки очень хорошо, моя работа и моя трансформация на этом этапе мне нравится, выброс я могу сказать, что полностью теряю, не могу найти сразу, он как оазис в пустыне растворяется дуновением ветра. Уже не вижу начала и конца, и это меня радует и вдохновляет на новые размышления, о том как я буду проявляться, куда мне двигаться, кто моя команда, кому я могу доверять, где искать вдохновение и что я могу дать своему окружению, какой я наставник и проводник, я вижу как «пускаю корни» и мой выбор стать Инструктором НейроГрафики это нечто больше чем просто выбор, это мое призвание – это заложено во мне, я «расту» когда отдаю себя и свой опыт социуму, я не чувствую сопротивления на этапе округления, я чувствую проявленность и поддержку, ведь мой внутренний конфликт сейчас смотрит мне в глаза и я не боюсь, я вдохновляюсь и движусь по линии жизни.

Добавляю все больше и больше линий, растеряюсь, погружаясь в мир вокруг меня, мне прям хочется выходить за рамки листа, мне нравится мое состояние, мысли полны новых идей, «я звезда», я понимаю свой путь, меня не пугает мое состояние, мое состояние меня вдохновляет и заряжает, спектр чувств направляет и двигает как магнит по полю притяжения, хочется петь и танцевать, ведь у каждого из нас наши внутренние ограничения могут быть преобразованы и проработаны в новые достижения и новые идеи, которые дают смысл и драйв в жизни. Я искренне хочу делиться и

вдохновлять свое окружение, ведь жизнь это божий дар

Переходя после сильнейшего сопротивления и драйва к архитепированию, начинаю уверенно вносить потоками цвета, я чувствую себя на гребне волны, на восходящей дуге радуги, и ощущение, что все цвета к которым тянутся руки, это цвета – хамелеоны, чтобы сочетать яркие краски, но вышло все очень тускло, меня это немного расстроило, сразу в теле «ступор», я прям поднялась, вдох-выдох, беру воду, чувствую резкую нехватку воды, делаю глоток, за глотком и продолжила добавлять желтый и зеленый оттенок, и меня потихоньку отпускает, сразу чувствую тепло и спокойствие, душа расцветает.

Я всегда вношу цвет так, чтобы он в одном месте листа заходил, в другом – выходил, так я чувствую, что нет остановки энергии, идет движение потока, это очень важно для меня. Как показывает опыт, когда слышу, что НейроГрафика не работает, и смотря работы, могу сделать вывод, что на рисунках, нет движения вперед – чаще всего там присутствует «замерший цвет». Все-таки мой любимый фаворит – желтый. Им сложно испортить работу, для меня это цвет осознанности, стойкости, некой «зрелости» в работе, и если мне нужно соединить какие-либо цвета – я добавляю в работу желтый цвет, так и в этой теме я много потоком соединила потоком работу с желтыми отливами и переходами, это придало моей работе еще больше осознанности и понимания, что я разговариваю с тем конфликтом, который был внутри.

Иду дальше, я беру толстый маркер и четко веду две линии поля, прям осознание наполненности и масштаба в теле, в теме. Линии вышли очень заметны, насыщенные, питаю рисунок.

Рисуя на весь лист разные силовые линии, я испытала силу и поддержку из «вне», меня переполнило чувство поддержки, чувствую, что характер этих линий – подняли во мне высокое

напряжение, на этом шаге я понимаю, какие интересные события вокруг меня происходят и куда меня ведет, ведь я на плаву к новым горизонтам и возможностям инструкторского курса и приближающегося разные интересные переживания.

Сразу бросаю глаза на свою работу и вижу это огненный шар своего результата, своя **фигура фиксации**. Фигуру фиксации чувствую уже проявилась в виде круга в верхнем правом углу, это мое будущее, провожу усиленно и фиксирую результат, какой же кайф, у меня все получится, моя тема – мое предназначение. Я в некой прострации, сижу и думаю куда я пришла, я задаю себе вопрос, кто я без цели? Ведь человек существо динамичное, подвижное, устремленное в будущее и эта фигура фиксации для меня моя цель. Даже желание лежать на диване без дела является целью. Да, для кого-то действительно сложно взять и остановиться отдохнуть. Для кого-то важен пассив, некая передышка жизни, которая при их обстоятельствах жизни считается привилегией. Другим же наоборот недостает движения, им важно личностное развитие и рост. В НейроГрафике я вижу свои возможности воплотить желания в реальность. Неважно что у меня на уме, важно мое искреннее устремление получить то, чего требует моя душа.

Делаю глубокий вдох и легкостью ухожу в стилизацию своей работы, этап стилизации для меня как кулинария, здесь я добавляю пикантности, играюсь и доверяю своему воображению.

На этапе стилизации я скорее всего ухожу в полное статическое наслаждение своей работой, я испытываю чувства прекрасного и чувства красоты, это удивительно, это удовлетворение, я чувствую объективную реальности, пропуская ее через свой внутренний мир, ведь во многом чувство красоты зависит от нашего опыта и того чем мы наполнены, нашего воспитания, нашего окружающего мира и социума в котором мы проявляемся. Добавляя и смешивая цвета я

чувствую , что на уровне эстетики и той картины мира , которую я чувствую, отложили отпечатки все сферы жизни, огромную роль сыграли искусство и литература, точнее то образование , которое я получаю, ведь я погружаюсь во все различные сферы и ищу гармонию с окружающим миром и своей работой на листе.

Эта работа вызывает исключительно чувства прекрасного и я благодарна возможности получать удовольствие, казалось бы, от простых вещей, но на уровне гармонизации и проработки внутренних ограничений, и с возрастом понимаю, что красота выходит в новое видение и ощущение. И сразу вспоминаются слова, как всем известно, все мы родом из детства. Конечно, есть вероятность, что-то эстетическое удовольствие которое сейчас меня наполняет это все приобретенные качества, ведь работ я много прорисовала и много работаю над своими чувствами и проявленность в данной теме. Поэтому в моих работах зачастую яркие краски, это некие яркие реакции, степень возбуждения нервной системы, это мой вкус, это то, что направляет меня развиваться в моей жизни, что дает мне многогранный опыт взаимодействия с клиентами и выход в свободное плавание в моих коуч-сессиях с клиентами.

Я благодарю себя за тот самоанализ, и те чувства, которые испытала при проработке с помощью алгоритма снятия ограничения инсайдов и на завершении работы вижу, что все слова которые шли на бессознательном – это слова настоящего победителя, все это говорит о том, что я выплыла на гребне волны и могу процитировать свою «любовь», алгоритму снятия ограничения стихами любимого Эдуарда Асадова, стихотворение «Моя любовь» 1965г.

Ну каким ты владеешь секретом?

Чем взяла меня и когда?

Но с тобой я всегда, всегда,

Днем и ночью, зимой и летом!
Площадями ль иду большими
Иль за шумным сажу столом,
Стоит мне шепнуть твое имя —
И уже мы с тобой вдвоем.
Когда радуюсь или грущу я
И когда обиды терплю,
И в веселье
тебя люблю я,
И в несчастье тебя люблю.
Даже если крепчайше сплю,
Все равно я тебя люблю!
Говорят, что дней круговерть
Настоящих чувств не тревожит.
Говорят, будто только смерть
Навсегда погасить их может.
Я не знаю последнего дня,
Но без громких скажу речей:
Смерть, конечно, сильнее меня,
Но любви моей не сильнее.
И когда этот час пробьет
И окончу я путь земной,
Знай: любовь моя не уйдет,
А останется тут, с тобой.
Подойдет без жалоб и слез
И незримо для глаз чужих,
Словно добрый и верный пес,
На колени положит нос
И свернется у ног твоих...