

Институт Психологии Творчества

Дипломная работа

Тема:

«НейроГрафика в моей жизни»

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель

Пискарев П.М

Супервизор

Воробьева А.В.

"26" ноября 2024 г.

Выполнила

Гудкова С.С.

"26" ноября 2024 г.

2024 г.

Эссе «НейроГрафика в моей жизни»

Каждый человек в разные периоды жизни сталкивается с вопросами, на которые бывает трудно найти ответы. Порой мы чувствуем себя потерянными, словно идём по лабиринту, где всё сложнее понять, какой путь правильный.

Как справляться с тревогой, когда будущее представляется настолько туманным? Как услышать себя среди бесконечного потока внешнего шума? Где искать вдохновение, если мир вокруг утратил яркость? Когда я искала ответы на эти вопросы, моё внимание привлекла НейроГрафика — уникальная практика, способная объединить творчество, психологию, осознанность и внутренние ресурсы. Этот метод стал для меня не просто инструментом для решения множества жизненных вопросов, но и настоящей опорой, важной нитью к себе и своим чувствам.

НейроГрафика — это в том числе и способ самовыражения через рисование, который помогает трансформировать эмоции, находить ответы на сложные вопросы и выстраивать гармонию с собой. Благодаря ей мы можем “отключать” нашего внутреннего сознательного контроллера и обращаться к бессознательной части, которая и позволяет моделировать и перестраивать мыслительные процессы, что в свою очередь, ведет к привлечению нужных обстоятельств и неслучайных случайностей.

Знакомство с НейроГрафикой

НейроГрафика вошла в мою жизнь в тот момент, когда я особенно нуждалась в поддержке. На поверхности всё было хорошо: стабильная работа, семья, друзья. Но внутри я чувствовала пустоту, как будто чего-то важного не хватает. Я много размышляла, искала способы наполнить себя энергией, вернуть утраченный интерес к жизни.

Переломный момент настал благодаря моей близкой подруге. В её голосе звучала такая уверенность, когда она рассказывала о НейроГрафике, что я невольно заинтересовалась. Я видела ее рисунки, они привлекали еще и своей невероятной красотой. А ведь подруга никогда не училась рисовать, было сложно поверить, что человек без нужных навыков способен создать такую красоту, что в пору вешать на стену.

Сначала я относилась к этому скептически. Как простой рисунок сможет изменить мою жизнь? Но вспомнив свое художественное прошлое, подумав о том, что, как минимум, я просто люблю рисовать, я решила, что хуже мне от такого творчества точно не будет. А вдруг...

Сначала я прошла несколько отдельных мастер-классов, затем прошла курс “Пользователь”. Занимаясь НейроГрафикой регулярно, я вдруг обнаружила, что рисование — это не только про умение держать карандаш. Это про возможность выразить чувства, которые не всегда удаётся описать словами.

Каждый рисунок становился уникальной историей, отражением моего внутреннего мира. Я использовала разные цвета, искала гармонию между формами, и этот процесс наполнял меня энергией.

Рисовала я в основном на тему “Деньги”, ничего особенного не ожидая. Но каково было мое недоумение (в лучшем смысле этого слова), когда я обнаружила, что та сумма,

которая регулярно фигурировала в актуализациях, абсолютно реально появилась на моем счете. И эта та сумма, которая совсем недавно казалась мне огромной и недостижимой.

Помимо этого, я заметила и другие изменения:

- На протяжении долгого времени я замечала удовлетворение собой, своими возможностями, своими действиями;
- Снижение конфликтности, выстраивание доверительных отношений с важными для меня людьми;
- Снижение тревожности и беспокойства;
- Устойчивая мотивация и интерес к жизни;
- Уверенность в том, что я все делаю правильно.

Шикарные бонусы – подумала я, и продолжила углубляться в мир НейроГрафики. Мой следующий шаг – статус Специалиста, а спустя еще полгода я оказалась на этом курсе – Инструктор НейроГрафики. Этот курс тоже был мечтой и когда-то казался чем-то далеким и невозможным. Но мы то знаем, что невозможного для нас больше не существует.

Любимые алгоритмы

На начальном пути, самым любимым и часто рисуемым алгоритмом стал АСО версии 2. Он зацепил меня больше других тем, что в этой композиции мы задаем фигуры, назначаем их и работаем с взаимодействием. Это настолько увлекательно, что похоже на разыгранную тонкую шахматную партию.

Именно через этот алгоритм я пришла к тем первым результатам, которые не заметить было невозможно. Рисуя на тему “деньги”, я обозначала фигуры людей, которые могут повлиять на результат. И буквально через 3 месяца получила новую должность в проекте, где задействованы именно те люди, которых я “вводила” в свой рисунок. Ни больше ни меньше. И нужный финансовый результат был также достигнут. На собственном опыте я убедилась в том, как подтягивается реальность в соответствии с тем, какие смыслы были заложены мной в рисунках.

Еще одним значимым и любимым алгоритмом для меня стал алгоритм “НейроДрево”, но не классическая его вариация, а та, которую я нашла в старых записях – НейроДрево с рамками и расширением при выходе из этих рамок. Этот алгоритм позволил мне почувствовать невероятный потенциал масштаба своей личности. Каждый раз, выходя за новые и новые рамки, я ощущала свободу и вдохновение двигаться вперед к целям и мечтам. Мои цели перестали казаться далекими и несбыточными. Я совершенно четко ощутила, что все реально для меня.

Вникая в многообразие алгоритмов на курсе “Инструктор”, я также полюбила работать с ритмическими и метрическими рядами и диагоналями. Эти приемы я использую особенно часто в теме “стройность”. Ритмическими рядами я задаю стройность телу и повышение энергии и жизненного тонуса, а метрические ряды – верный спутник к моей дисциплине. Питание и тренировки стали регулярными и стабильными в моей жизни именно благодаря такому подходу. Уже есть хорошие стабильные результаты на пути к желаемому весу.

Очень важные для меня темы были особенно качественно и глубоко проработаны с помощью алгоритмов НейроКонтакта и НейроТайминга. А самым запоминающимся стал рисунок “продолжительность жизни”. Забавно и то, что по началу он не вызвал во мне совершенно никакого энтузиазма и интереса, а к концу работы над ним, я так мощно осознала важные точки и этапы своего пути, получила невероятный заряд мотивации жить красивую, качественную и уникальную жизнь. Сколько дел и сколько лет еще впереди, у меня же совсем нет времени грустить и расстраиваться по пустякам.

Еще один из самых значимых рисунков - мандала рода. Я много читала на эту тему, прорабатывала разными техниками и способами свои семейные взаимодействия. Но только после работы с этой мандалой, мне действительно удалось оставить позади все обиды, искренне простить и двинуться дальше, взяв с собой только нужные ресурсы. После этой работы мне будто стало легче дышать, будто большой и тяжелый груз упал с моих плеч.

Каждый алгоритм открывал новые и новые грани моих тем, позволял философски и с большой мудростью взглянуть на них снова. За месяцы обучения и работы над собой с помощью инструментов НейроГрафики, я чувствую себя совершенно другим человеком. Кажется, что линии и фигуры стали проводниками, позволяющими заглянуть в те уголки моей души, которые я раньше избегала или просто не хотела замечать. Я научилась наблюдать свои эмоции без осуждения, принимая их такими, какие они есть. Это принесло удивительное ощущение свободы: перестав бороться с собой, я начала видеть в каждой ситуации не проблему, а возможность для роста и трансформации.

С течением времени я стала замечать, как НейроГрафика меняет не только внутренний мир, но и мою реальность. Многие вопросы, которые раньше казались нерешаемыми, стали находить ответы. Линии на бумаге будто прокладывали новые пути и в моей жизни. Отношения с окружающими стали более глубокими и искренними, тревога ушла, а на её место пришла уверенность в том, что я могу справиться с любыми ситуациями.

Каждый рисунок — это не просто изображение, а целая история о том, как мы способны менять себя, свои мысли и даже окружающую реальность.

Эмоциональный интеллект

Еще одним важным и очень интересным для меня моментом оказался опыт обязательного наблюдения за собой в процессе рисования. Таким подходом мы делаем важное для себя дело, развиваем эмоциональный интеллект — способность осознавать, понимать и управлять своими чувствами.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это умение замечать свои эмоции, правильно их интерпретировать, а также эффективно взаимодействовать с эмоциями других. В современном мире ЭИ признан одним из ключевых факторов личного и профессионального успеха. Его развитие требует практики, позволяющей наблюдать за собой в моменте. НейроГрафика идеально подходит для этого, так как процесс рисования в том числе погружает нас в медитативное состояние, где обостряется чувствительность к своим внутренним переживаниям.

Работая над рисунком в соответствии с алгоритмом, мы так или иначе попадаем в зону внутреннего диалога. Это особенное пространство, где нет отвлекающих факторов, только мы и наши эмоции, рефлексия и переживания по теме.

Эмоции проявляются через линии, формы и их пересечения. Ведь каждая неровность или дрожание руки может быть отражением беспокойства, страха или неуверенности. Важно замечать эти моменты и задавать себе вопросы: "Что я чувствую сейчас? Почему линия вдруг стала такой резкой или ломкой? Что это значит для меня в контексте моей темы?"

НейроГрафика позволяет выразить то, что словами передать сложно. Во время рисования мы можем преобразовать внутреннее напряжение в визуальный образ, что помогает снизить интенсивность негативных эмоций и найти гармонию.

Мы также можем замечать, какие эмоции возникают при добавлении новых элементов: кругов, линий, цветов. Это важный момент осознания своих внутренних триггеров и реакций на изменения.

НейроГрафика помогает взаимодействовать и с глубинными уровнями психики. Эмоции, которые мы не осознавали или подавляли, могут проявиться в процессе рисования, а следование алгоритму и известные нам приемы дают возможность мягко их прожить, интегрировать, трансформировать. И это уникальная возможность, доступная для нас без внедрения психологов и сторонних наблюдателей. Есть я, лист бумаги и маркер — этого достаточно, что помочь себе практически в любой ситуации.

Личный опыт наблюдения за собой

Процесс наблюдения за рефлексией давался мне не просто, но со временем я стала замечать, как процесс рисования влияет на моё состояние. Один из ярких случаев произошёл, когда я рисовала тему "Уверенность". В начале работы я заметила, что мои линии были дрожащими и скомканными, будто я боялась дать себе свободу.

С каждым новым элементом я осознавала, какие мысли и чувства всплывают: страх ошибки, ожидание одобрения от других, внутренний критик. Это было некомфортно, но я позволила себе остаться в этом процессе.

Когда рисунок начал заполняться цветами и линиями, я почувствовала, как внутри появляется лёгкость. Страх сменился любопытством, а критика — гордостью за то, что я позволяю себе быть уязвимой. Этот опыт стал для меня большим уроком: эмоции — это не враги, а союзники, если научиться их слышать.

Почему это важно?

В мире, где эмоции часто подавляются ради эффективности или логики, НейроГрафика возвращает нас к самому важному — к умению чувствовать, а главное, замечать свои чувства. Развитие эмоционального интеллекта через рисование помогает нам:

- принимать свои эмоции без осуждения;
- видеть их как источник энергии и мотивации;
- выстраивать более гармоничные отношения с собой и окружающими.

Я научилась задавать себе вопросы: "Что я чувствую?", "Чего я хочу?", "Какие шаги нужно сделать для достижения цели?". Простой лист бумаги становился зеркалом, в котором отражались мои желания, страхи, мечты.

Особенно важным в плане осознаний для меня был кейс на тему карьерного роста. Я много думала о своей работе, сомневалась в возможностях развития и в своих действиях. Работая над этим кейсом, я все больше осознавала, что нетерпелива, что своим стремлением оказаться сразу на вершине, создала хаос в жизни и пришла к тому, что все проекты, которыми я занята, не приносят мне ни малейшего удовольствия. Мой путь превратился лишь в гонку за деньгами. Сейчас я активно работаю над снятием контроля, ищу пути развития там, где мне будет действительно интересно. И это большой шаг.

Работа с цветом

Еще одним открытием и важным шагом для меня стала работа с цветом. Цвета в НейроГрафике — это не просто эстетический элемент. Каждая линия, каждый штрих, окрашенный в определенный оттенок, несет в себе эмоции, смыслы и энергии, которые проникают в подсознание и запускают трансформацию.

Когда я впервые начала использовать цвет в рисунках, это казалось мне простой декоративной задачей. Мои первые рисунки очень скудные по цветовому наполнению, похожие на витраж — плоские, слишком правильные, однообразные. Я боялась соединять цвета, работать со смешиванием и градиентными переходами. Мне упорно казалось, что я непременно испорчу рисунок. И так продолжалось до тех пор, пока я не осознала, что и в жизни все ровно так же. Я всегда в одних рамках, всегда слеую занудным правилам, не рискую, не экспериментирую. И мне захотелось это изменить. Начала я с цвета в своих рисунках, внедряла смешение разных цветов, соединяла маркеры и карандаши, играла со штрихом, брала те цвета, которые казались мне не сочетаемыми. Постепенно результат начинал мне нравиться, я входила во вкус, я выбивала все ограничения, которые мешались в моей голове.

Последние мои работы заметно отличаются от первых, там много смелости, много цвета, много наложения, игр с оттенками и объема. Я стала замечать, что и в жизни веду себя иначе, более раскованно, свободно, дерзко, уверенно. Мои действия и решения приобрели смелость и яркость. И это не может не радовать.

НейроГрафика стала для меня не просто инструментом, а настоящим способом мышления и подходом к жизни. Эта практика глубоко интегрировалась в моё ежедневное существование, помогая находить ответы, вдохновение и внутреннюю гармонию. В процессе я осознавала все больше, что НейроГрафика — это мощный инструмент для самопознания, трансформации и взаимодействия с миром.

- Ежедневные практики: Использование НейроГрафики стало моим своеобразным ритуалом. Часто работаю с небольшими форматами листов и в монохrome. Ведь такой рисунок не требует много времени, но даёт ощутимый результат в короткие сроки.
- Снятие усталости и тревоги: В моменты, когда я чувствую напряжение, тревогу или усталость, я беру маркер, лист бумаги и просто начинаю рисовать. Постепенно

напряжение уходит, и я ощущаю лёгкость, словно груз падает с плеч. Это похоже на медитацию в движении — когда внимание сосредоточено на настоящем моменте.

- Планирование через самокоучинг: Некоторые алгоритмы стали для меня незаменимыми инструментами в планировании. Я регулярно посвящаю время созданию рисунка, который помогает структурировать мои задачи и цели. Такой подход помогает мне не только составить план, но и прочувствовать его как часть своей реальности.
- Поиск вдохновения: Когда мне не хватает идей, я просто позволяю себе рисовать без заранее поставленной цели — алгоритм АВН. В процессе на бумаге начинают появляться формы, которые становятся основой новых решений или креативных идей. Это удивительно, как через бессознательное творчество можно находить то, что сложно было бы логически придумать.
- Работа с важными темами: Для меня НейроГрафика — это универсальный инструмент, который помогает работать с любыми аспектами жизни: от отношений до финансов и саморазвития. Нет пределов, нет той темы, с которой я не смогла бы поработать.
- Отношения: Важные для меня отношения всегда находили своё отражение в рисунках. С помощью нейрографических линий я работаю с конфликтами, недопониманием или просто укрепляю связи с близкими. Каждая линия символизирует контакт, доверие и тепло, которое я хочу внести в общение. И реальность не заставляет себя долго ждать. Результаты я замечаю стабильно и регулярно.
- Здоровье: Работа с темой здоровья через НейроГрафику помогла мне понять, как важно слушать своё тело. Каждый рисунок здесь — это диалог с моими ощущениями и телесными реакциями.
- Финансы: Финансовая сфера всегда была для меня особенно важной. С помощью НейроГрафики я научилась работать с ограничивающими убеждениями и визуализировать новые возможности. Один из самых впечатляющих результатов — это реальное кратное увеличение дохода после работы с кейсом на тему “деньги”.

Глубокая трансформация через НейроГрафику

Моё погружение в НейроГрафику стало процессом, который изменил меня на всех уровнях: эмоциональном, интеллектуальном и духовном. Каждый рисунок — это шаг к лучшему пониманию себя, своих желаний и возможностей.

Сейчас я не представляю свою жизнь без этой практики. Она помогает мне находить ответы, находиться в балансе, а главное — понимать, что всё в моих руках. И пусть линии, нарисованные на бумаге, остаются там, их энергия продолжает работать внутри меня, делая мою жизнь более осознанной и наполненной.

Нейрографика как философия жизни

С регулярной практикой я поняла, что НейроГрафика — это не просто инструмент. Это целая философия, которая учит нас принимать себя, работать с тем, что есть, и находить красоту в каждом моменте. Она даёт ощущение, что даже хаос можно преобразовать в гармонию, а сложности — в возможности для роста.

И я с уверенностью могу сказать: как только ты берёшь маркер и начинаешь рисовать, ты уже вступаешь на путь изменений. Этот путь никогда не заканчивается, он лишь открывает новые горизонты.

Эта практика напоминает мне, что жизнь — это процесс. Мы рисуем её каждый день, добавляя линии, цвета, формы. И всё, что нам нужно, — это довериться своей руке и своему сердцу.

НейроГрафика в моей жизни — это путь к себе. Большой путь, который я продолжаю с благодарностью и вдохновением. Видеть красоту в простых вещах, открывать новые горизонты — это важные этапы моей жизни. Я рада, что открыла для себя НейроГрафику именно сейчас, все нужное появляется в нашей жизни вовремя.

Благодарю за курс и глубину, за философию смыслов и те возможности, которые она предоставляет каждому, кто однажды взял в руки маркер.