

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

_____Мой путь. НейроГрафика_____

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Сандул Ольга

« 10 » февраля 2025 г.

Выполнил Дуброва Татьяна

« 10 » февраля 2025 г.

2025 г.

Эссе. Мой путь. НейроГрафика.

Мое знакомство с НейроГрафикой произошло случайно, как бывало, наверное, со многими, кто до сих пор живет с маркерами и карандашами в руках, создавая и моделируя свою реальность. Первое знакомство случилось в конце 2020 года. Я находилась в таком состоянии, когда осознала свою жизнь как бесконечный бег по замкнутому кругу - беличье колесо: дом-работа-семья-дом- и так далее, снова и снова. Мое общение с друзьями свелось к минимуму, на хобби времени якобы не хватало, и я судорожно искала для себя выход из этого вакуума.

Очень краткая предыстория. В детстве я очень любила рисовать, даже несколько лет ходила в художественную студию в доме культуры неподалеку от дома. Профессионально рисовать я так и не научилась. Студия велась художником-любителем и академических знаний в рисовании там не давалось. Просто баловалась иногда почеркушками на листках бумаги. Затем понеслось как у многих – учеба в институте, работа, семья, дети, развод, второе замужество. И вот я как загнанная белка в бесконечном дне сурка.

Возвращаясь к основной истории, вспоминаю сейчас – теплый сентябрьский день, яркое солнце, я выхожу из женского клуба в нашем городке после очередной встречи. В то время я уже маленькими шажочками начинала свой путь в самопознании, саморазвитии, работе с собственным мышлением. Я чувствовала усталость от копания в собственных мыслях, натканий на стену непонимания и проблем в отношениях с мужем. Мне хотелось переключиться на деятельность, которая бы наполняла меня, давала сил и энергии. Вспомнила, как в детстве и юности я с упоением рисовала пейзажи и сюжетные картинки, не замечая течения времени. В тот вечер там, на крыльце клуба я решила взять в руки карандаши (в юности я больше рисовала графику) и порисовать что-нибудь. Взяв в руки телефон, решила, не откладывая в долгий ящик, найти картинку, которую буду рисовать. И тогда в интернете мне прилетела реклама – интересные, завораживающие картинки с яркими фигурами – кругами, черными линиями и непонятным заголовком «Нейрографика». Я сделала скрин страницы, чтобы вернуться к этому позже. Это было моё самое первое впечатление. Рекламные картинки в интернете манили и завораживали мистическим переплетением линий, вплетением фигур. Позже я нашла немного информации в интернете о методе. Вопросов было очень много, понимания – очень мало. Глубокого погружения сразу не случилось. Я пробовала рисовать с разными инструкторами прошлых лет. Покупала отдельные вебинары. Почти на каждом звучало такое не понятное тогда для меня слово «рефлексия», и я никак не могла сообразить – что такое «образ темы» и как его увидеть и понять. Я откладывала рисование и возвращалась вновь. Так прошло, наверное, больше полугода. В 2021 году я решила все-таки разобраться в методе. Мне очень нравилось совмещение двух важных для меня занятий – работа с бессознательным, с моим мышлением и рисование. Я-визуал, для меня важно видеть процесс, а НейроГрафика, как ничто лучше наглядно это демонстрирует. И я люблю погружаться в поток в процессе рисования. Прочитав более подробную информацию о Павле Михайловиче – основателе метода, почитав статьи на сайте Института Психологии Творчества я приняла решение пройти обучение на курсе Пользователь НейроГрафики. Мне хотелось разобрать в методе и применять его для работы с собой, на моем пути саморазвития и самопознания. Это база и необходимый

фундамент. И, конечно же, у меня не было даже вариантов для размышлений, учиться я хотела только у Павла Михайловича. В октябре 2021 года я получила свой первый сертификат в Институте Психологии Творчества – Пользователь НейроГрафики. Моим фаворитом был алгоритм выявления намерений. А сколько АСО я отрисовала, трудно вспомнить. И дальше у меня начал «просыпаться аппетит». Мне захотелось расширить арсенал применяемых алгоритмов. В 2022 году я пошла на обучение по курсу Специалист НейроГрафики. К тому периоду кризис в семейных отношениях стал нарастать и завершить обучение в срок у меня не получилось. Я откладывала НейроГрафику, проваливаясь в эмоциональную яму своих переживаний и затем возвращалась к рисованию, пытаюсь с помощью метода «вытащить» себя. Сертификат специалиста я получила лишь в мае 2023 года. В тот период подруги и знакомые из моего ближайшего окружения, зная моё увлечение НейроГрафикой стали просить меня порисовать с ними в группах. Зная, что Специалист обладает ограниченными правами для работы с людьми, у меня возникло огромное желание пройти обучение на Инструкторском курсе, чтобы погрузиться в метод более глубоко и, возможно, начать работать с людьми. В моих семейных отношениях, проблемы с которыми и привели меня к более глубокому погружению в НейроГрафику, на тот момент произошел разлад – мы разъехались с мужем и приняли решение строить отдельный дом для нашей семьи, где мы оба будем чувствовать себя комфортно. Единственным вариантом для нас была ипотека по строительству. На получение ипотеки и начало строительства и тоже очень много работ рисовала в тот период времени, чтобы запустить энергию и найти решения для всех возникающих вопросов. Все получалось - нашелся поручитель с достаточным уровнем дохода, нашлись деньги на первоначальный взнос. Параллельно с этим, в июле 2023г., как только был открыт старт продаж на инструкторский курс 2024 года, со мной связался менеджер Института Психологии Творчества и предложила мне присоединиться к обучению и пройти курс. Внутри себя я уже знала, что очень этого хочу. Но мне нужно было согласовать это с мужем. Поговорив с ним, он предоставил мне право решать самой, и я буквально в ближайшие дни согласилась и приобрела курс. Вторую половину 2023 года я прожила в почти окрыленном состоянии, наблюдая как «растет» наш дом и в ожидании долгожданного обучения. 2024 год перевернул мою жизнь и развернул меня на 180 градусов. В начале года моя мечта о доме для нашей семьи рухнула, как картонный домик. Мой муж окончательно разорвал наши отношения, оставив мне самой решать вопрос с погашением ипотеки и (или) завершением строительства. К началу обучения на Инструкторском курсе, вместо эйфории и воодушевления от предстоящего погружения в метод я подошла с полным упадком сил и будучи на эмоциональном дне. Тема дома и закрытия ипотеки стала основным лейтмотивом на протяжении всего инструкторского курса. Кейс «Дом», в рамках которого я рисовала работы и на тему продажи дома, и на тему закрытия ипотеки самый масштабный за весь период моего знакомства и «дружбы» с НейроГрафикой. Повторно проходя курс «Пользователь», уже в рамках инструкторского курса, я впервые рисовала работы в технике монохром. Раньше я скептически относилась к таким работам, потому что НейроГрафика и привлекала меня своей яркостью, игрой цвета и контрастов. Сначала у меня поднималось много сопротивления для рисования в монохrome, но решившись попробовать, я поняла, что сильно ошибалась и увидела свою особенную красоту в таких рисунках. В перспективе я обязательно нарисую еще работы в технике монохрома, но уже не обязательно в черно-серых оттенках. Я хочу

экспериментировать с оттенками синего, зеленого, желтого с охрой. Сейчас, когда я смотрю на свои монохромные работы я вижу всю ту боль, горечь и обиду, которые переполняли меня в тот период. Сейчас я прекрасно понимаю, что НейроГрафика стала одним из инструментов, благодаря которым я прошла через этот непростой период моей жизни. Работа за работой я прорисовывала в рамках кейса «Дом» свои переживания, свои страхи, сомнения, всю гамму чувств, которые накрывали меня с головой. Постепенно мне удалось стабилизировать свое состояние и начать движение к выходу из состояния жертвы. Я смогла более трезво, без влияния сильных эмоций, посмотреть на ситуацию. Я перестала искать виноватых вовне и полностью перекладывать ответственность на мужа. У меня получилось понять, осознать и принять тот факт, что на мне такая же ответственность за случившееся, как и на нем. Постепенно я пришла к пониманию того, что вместо того, чтобы обвинять всех вокруг, плакать, убиваться и жалеть себя, нужно просто искать выход. Я верила, что выход есть, что решение найдется, несмотря ни на что, несмотря на то что ситуация разворачивалась в не приятную для меня сторону. Конечно, были периоды отчаяния, когда хотелось спрятаться от всего мира, были эмоциональные подъемы, когда я верила, что мне горы по плечу. В начале я думала, что у меня достаточно времени и мне просто нужно ждать – либо пока муж одумается и вернется, либо пока дом продается и все закончится. Но однажды утром, проснувшись, я поняла – что времени на самом деле у меня мало. Перечитав кредитный договор, я поняла, что на закрытие ипотеки без колоссальных штрафных санкций у меня всего год и молить о помощи мужа нет никакого смысла – там была глухая стена. Я написала список всех возможных вариантов закрытия ипотеки, включая самый страшный для меня – продать квартиру, в которой я сейчас живу с детьми. Примерно в тот же период времени, рисуя одну из работ в рамках кейса «Дом» я поняла, что во мне скопилось слишком много напряжения вокруг этой темы, возникло жгучее желание отвлечься, переключиться на другую тему. Через некоторое время, когда я нарисовала несколько работ в рамках других кейсов, когда старалась не фокусироваться на своей проблеме, когда внутренне приняла самый страшный из возможных сценариев развития событий, мне начали приходить мысли-идеи, как решить вопрос с закрытием ипотеки. Они казались безумными, но только попробовав, я могла быть уверена – сработает или мне нужно дальше искать выход. Одной из таких идей была поговорить с двоюродным братом о продаже квартиры, которая осталась ему в наследство от его родителей и моем займе у него на закрытие ипотеки под продажу недостроенного дома. Идея казалась безумной и не было никакой уверенности в ее осуществлении. Я решилась на откровенный разговор с братом (его, кстати, я тоже прорисовывала через НейроГрафику) и, о Боги, он согласился, при условии, что я займусь продажей квартиры, и он озвучил сумму, которую он хочет получить с продажи (чтобы я не продала ее дешево). Конечно, я согласилась. Параллельно я рисовала НейроГрафику на продажу квартиры брата. Это было невероятно, но я продала эту квартиру за неделю по стоимости, выше той, которую хотел брат. И я продолжала рисовать работы в рамках кейса «Дом» на закрытие ипотеки. В ноябре мой брат дал мне деньги, и я закрыла ипотеку. Это было невероятно и, пусть полностью проблема не решилась, но то, что я нашла выход и закрыла ипотеку – просто космический результат. Да, мне по-прежнему нужно продать дом и вернуть долг брату, но то, что у меня нет долга перед банком позволило мне воспрянуть духом. Да, в результате этой ситуации я окончательно потеряла мужа и нашу семью, но я обрела веру в себя, в помощь родных и близких и помогла мне в этом

НейроГрафика. Кроме кейса «Дом» в период обучения на инструкторском курсе и рисовала работы по кейсу «Человек (Я)». В рамках прорисовывания работ по этому кейсу я по большей части исследовала себя, как личность, как человека, мои чувства, эмоции, мечты, цели, тему счастья. Этот кейс очень тесно переплетался с моим кейсом «Дом», потому как через него, через эти рисунки я лучше узнавала себя, понимала свои эмоции, свое состояние, находила ответы. Работа по алгоритму НейроСинтез Структура личности напомнила мне о том, что мое состояние – зона моей ответственности и я в силах справиться сама, а рисунок по рамке Модель человека – привел к составлению плана по поддержанию всех сфер моей личности, большей части которого я придерживаюсь до сих пор. Работы по алгоритмам НейроЦель и НейроТайминг помогли мне вспомнить о моих истинных желаниях и целях в жизни, задуматься – что есть счастье для меня и как я могу вернуть себе это состояние уже сейчас. На сегодняшний день я смело могу сказать, что работы в рамках кейса «Человек (Я)» способствовали еще большему моему развороту на путь самопознания, повышению интереса к изучению экзистенциальных вызовов человека, моему росту и развитию. И, конечно же, в период обучения на инструкторском курсе, не обошлось без таких кейсов, как «Я-инструктор НейроГрафики» и «Профессионал». Уже после получения сертификата Специалист НейроГрафики ко мне поступали запросы на рисование с группами, но я чувствовала, что мне не хватает глубины понимания метода, чтобы работать с людьми и быть полезной. Да, мне нравилось рисовать, да, я могла делать это для себя, но НейроГрафика – это не просто «картинка», это глубокий внутренний диалог с собой, честный, откровенный, не всегда приятный. Именно поэтому для меня важно было



пройти обучение на инструкторском курсе. Но, кроме этого, был во мне еще страх – работы с группами, неуверенность в собственных силах и целый букет других не очень приятных вещей. Для преодоления этого моего внутреннего барьера я рисовала работы в рамках кейса «Я-инструктор НейроГрафики». На этом пути, рисуя работы я успешно сдала рефераты по модулям «Пользователь» и «Композиция и моделирование». Я получила статус инструктора-стажера 2024 года. Я была очень горда собой. У меня стала появляться уверенность в своих силах и возможностях. Я стала рисовать с людьми в группах и

индивидуально, я стала выходить за рамки своих страхов и получать отзывы от людей. И это был колоссальный шаг вперед для меня. Многие, кто приходил рисовать ко мне в группы впервые узнавали о методе и были очень благодарны знакомству с НейроГрафикой. Кейс «Профессионал» - особая история для меня со своим интересным развитием и финалом. В рамках этого кейса,



Я сегодня опять круто кайфанула. Спасибо огромное, Татьяна! За эти встречи за столом с карандашами. Я всё больше и больше влюбляюсь в Нейрографику. Кто - то не верит, что это волшебная палочка в жизни каждого. Просто надо поверить, взять Маркер, карандаши и начать рисовать Нейрографику... Мне не хватит места в этом сообщении, времени и всей жизни чтобы рассказать сколько всего я прорисовала. Какие казалось бы несбыточные моменты я смогла воплотить в жизнь. Пишу и у меня текут слезы. Я верю! Я рисую свою жизнь!!! Татьяна, как специалист стала просто эксперт! Очень люблю эти встречи! Таня, продолжай знакомить нас женщин с этим волшебством! Спасибо!!!

прорисовывая свой рост и развитие как руководителя. Руководить людьми сложно, работать с дистанционной командой очень не просто. Много страхов, много непонимания, много неуверенности, очень много вопросов, на которые не было ответов. Все это я прорисовывала в рамках кейса «Профессионал». Невероятным началом было для меня поступление в бизнес-школу на программу обучения МВА Стратегический менеджмент. Я вспомнила о своей мечте тринадцатилетней давности. Я успешно прошла вступительные испытания и выбирала поступление между двумя ВУЗами Обе бизнес-школы были рады видеть меня в числе обучающихся. Первые модули обучения просто перевернули мое сознание и НейроГрафика помогала мне проходить через эти будоражающие эмоции и осознания. В начале осени я получила еще одно ошеломительное известие – меня выдвинули кандидатом на должность руководителя нашей организации. В начале октября было заседание Правления в учредительной компании. Успешное прохождение данного согласования я также прорисовывала в рамках кейса «Профессионал». Было много страхов, неуверенности в себе. В процессе рисования вспомнила свои сильные стороны, осознала какой путь я прошла и что я действительно заслуживаю это повышение и соответствую по уровню квалификации. Синдром самозванца очень плотно засел в моем сознании и совладать с ним я смогла при помощи НейроГрафики. В итоге - заседание правления прошло успешно, мою кандидатуру согласовали единогласно. Я стала директором. Если бы мне в начале года кто-то сказал о том, что в конце года ты будешь директором, я бы очень громко рассмеялась, не поверив ни одному слову. Но это произошло со мной. И хотя все эти события с моим согласованием и назначением выбили меня из колеи и нарушили мои планы по работе над дипломами инструкторского курса, это не мешает мне дойти этот путь до конца. Вот таким был мой путь с НейроГрафикой и таким выдался мой год обучения на инструкторском курсе. За один год я окончательно потеряла мужа и нашу с ним семью, отложила мечту о жизни в своем доме на земле возле леса на более поздний срок (совсем отказываться от нее из-за случившегося я не собираюсь), лучше познакомилась с собой и более осознанно встала на путь самопознания и саморазвития, начала рисовать НейроГрафику с людьми индивидуально и в группах, поступила на крутое бизнес-образование и получила неожиданное повышение, о котором могла только мечтать. Звучит невероятно. Даже не верится, что это все случилось всего за один год. Это был очень эмоциональный, очень трансформационный и очень творческий год. НейроГрафика была моим постоянным спутником на каждом этапе этого пути. Но окончание курса – еще не конец. Это только начало, начало чего-то нового и фантастического. Впереди все будет еще интереснее, я уверена. А что впереди? Сдача дипломных работ по НейроГрафике и получение официального статуса Инструктор НейроГрафики и Эстетический коуч. В процессе обучения на инструкторском курсе я поняла для себя, что формат индивидуальной работы или работы с малыми группами, где можно уделить время каждому человеку, мне нравится больше. Я просто влюблена в коучинговые алгоритмы и алгоритмы по моделированию ситуации. Есть огромное желание проводить встречи с людьми и рисовать кейсами на волнующие темы. Очень интересны направления Института психологии творчества – НейроФасилитация и НейроДизайн. Все что так или иначе связано с бизнесом, моделированием, структурированием – все меня манит и зовет. Впереди еще много работы над собой, много еще что хочется изучить и расширить арсенал смыслов. Возможно, в 2025г. я уже не успею, но на следующий год, очень хочу стать супервизором на новых потоках

инструкторского курса. Ведь каждый новый поток – это нечто совсем новое, расширение, выход за грани. Уже в этом году очень хочу пойти в школу НейроАрта. Рисуя работы по алгоритму НейроСкетчинг – просто влюбилась в него. Теперь скетчбук маленького формата, маркер и несколько текстовых выделителей – всегда со мной в поездках. В завершении хочу высказать огромную признательность автору метода – Пискареву Павлу Михайловичу, всему коллективу Института психологии творчества, кураторам нашей группы 9-1 Девятого-предельного инструкторского курса и всем супервизорам за сопровождение в процессе обучения, помощь и поддержку. Отдельное спасибо и огромную благодарность хочется выразить супервизору моих рефератов – Алене Походневой и супервизору-куратору дипломного проекта Ольге Сандул за наставления, поддержку и веру в мои силы и способности. Благодарю!