

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

“ Мой путь в НейроГрафике”

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Темирова Палина Хусеевна

«27 » февраля 2025 г.

Выполнил Данилушкина Елена Александровна

«27» февраля 2025 г.

2024 г.

Эссе на тему: Мой путь в НейроГрафике.

Автор: Данилушкина Елена Александровна.

Куратор: Темирова Палина Хусеевна

В своей дипломной работе я хочу рассказать, как познакомилась с НейроГрафикой и как изменилась моя жизнь после этого. Какие пути я прошла за 3,5 года с маркером в руках.

Знакомство с НейроГрафикой.

Мое знакомство с НейроГрафикой началось на просторах интернета. Я увидела, как прекрасная певица Сати Казанова рисует интересные картинки. Меня это заинтересовало, и я вечером с дочкой решила повторить, абсолютно не понимая, что я делаю. Это было очень красиво. Я уловила одну идею, что углы нужно округлять. Так и сделала. Получился красивый калейдоскоп.

На следующий день на своей странице в интернете я выложила картинку и спросила у подписчиков, кто-нибудь знает, что это такое, что это за стиль рисования. Мои подписчики написали мне, что это НейроГрафика и посоветовали найти информацию о Павле Михайловиче Пискареве. Я в этот же день зашла в интернет и написала заветное слово «НейроГрафика». С тех пор я начала рисовать и погружаться, наслаждаться красотой рисунков. Написала своей маме. И мы вместе начали рисовать каждый день, отправляя друг другу по телефону свои работы (мы живем в разных странах). Мы принимали активное участие в открытых встречах института. Каждый день для меня открывалось что-то новое. НейроГрафик – это научный психологический метод, удивительный, многогранный. Психология меня привлекала с юнешеских лет.

Шаг за шагом, день за днем я рисовала и погружалась в изучение метода. Я много читала про Павла Михайловича Пискарёва, его научные статьи. Слушала его лекции, я просто жила и живу с этим голосом. В один прекрасный день я приняла решение стать профессионалом, для этого нужно заложить правильный фундамент. Курс Пользователя Нейрографики. НейроГрафика меня привлекла своей красотой в первую очередь и потом уже своей глубиной. Рисование- это физиологический процесс, который способствует улучшению состояния ума, кончики пальцев рук это второй мозг. Ещё великий немецкий философ И. Кант (1724-1804) писал, что рука является вышедшим наружу головным мозгом. Когда человек начинает рисовать, то он не только занимается творчеством, но и активизирует нейронные связи в своем мозге. Это приводит к процессам, которые помогают выявить и осознать внутренние проблемы, а затем, через творчество, трансформировать их в более позитивные и конструктивные формы. Мир НейроГрафики открывает новые горизонты для самопознания.



Пользователь НейроГрафики.

Вспоминаю, как с нетерпением ждала начала обучения. Внимательно слушала каждую лекцию. Много рисовала, покупала различные блокноты красивые, карандаши, маркеры. Это особое удовольствие. Рисовала везде, в парке, в машине, на отдыхе. В общественных местах ко мне подходили люди и спрашивали, что я делаю. Мне было очень приятно поделиться с ними и рассказать о методе. Павел Михайлович, отвечая на

вопрос: а сколько нужно учиться у Вас в институте? Отвечал- Вы с нами минимум на 60 лет, Вы попали. От этой фразы хочется улыбаться, и это действительно так. Попадая в такое творческое пространство, не хочется останавливаться. Путь развития открыт.

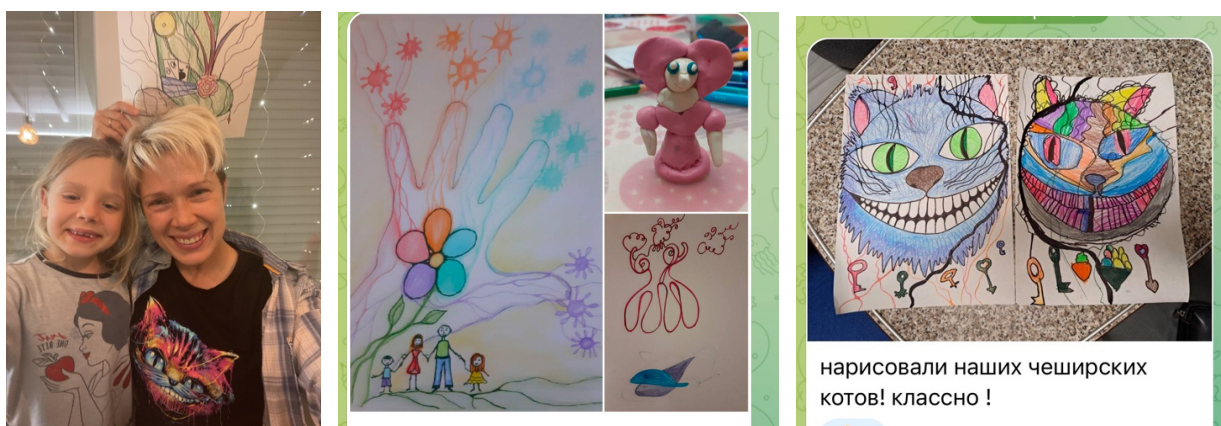
После прохождения первой ступени «Пользователь НейроГрафики» я пошла сразу на Дневник Пользователя. Это был мой первый опыт рисования 21 дня в подряд. До этого я тоже рисовала, но это было больше в удовольствие и эстетическое наслаждение. В дневнике была поставлена задача, рисовать 21 день без пропусков с опорой на 4 точки внимания. Тут и началось сопротивление. Я не ощущала в теле рефлексии или, как я могу сейчас это объяснить, я просто не обращала внимание на то, что происходит в теле. Но я смогла, я преодолела и главное, я увидела результат.

Следующей ступенью в изучении НейроГрафики стал курс «Специалист». Где после прохождения курса давалось право на рисование с группами природных алгоритмов. С каждым разом все интереснее становилось. Для меня открывались новые направления в области психологии, возникало всё больше вопросов, чем ответов. Я понимала, что это возможность вернуться к себе, познавать свои внутренние глубины и научиться находить гармонию в жизни с помощью маркера и белого листа бумаги. НейроГрафика становится настоящим храмом для души. Еще одна цитата от Павла Михайловича Пискарева – «нет ничего прекраснее рисующей женщины». Я становилась ею, но одновременно нарастало напряжение в отношениях с мужем. Я проходила очередную трансформацию, когда супруг ушёл в сопротивление. Он не понимал, почему я уделяю такое количество времени НейроГрафике.

НейроГрафика позволяет нам исцелиться, понять свои эмоции и возможно, даже изменить свою жизнь к лучшему. Открыв двери в удивительный мир, мы можем не только освободить свои мысли, и создать уникальный шедевр, отражающий нашу истинную суть, но и познать настоящего себя. Быть осознанным человеком.

После прохождения курса «Специалист», меня накрыла волна творчества. Мне хотелось рассказывать, показывать, знакомить всех с НейроГрафикой. Я создала свою группу в Telegram канале, которая называется @ NeuroMind. И к моему большому удивлению за два дня в ней набралось 230 подписчиков. Я начала проводить открытые мастер-классы по природным алгоритмам. Параллельно, я

рисовала много в группах с Ириной Рекшинской, Елизаветой Колесниковой, Оксаной Авдеевой. Я не пропускала ни одного открытого мероприятия в институте. В дальнейшем, я вступила в НейроКафе. Я начала понимать свои запросы, три месяца, я была в НейроКафе, там я познакомилась с восхитительными преподавателями, лидерами в НейроГрафике. В доброжелательных чатах мы знакомились с единомышленниками с некоторыми из них мы начали переписываться и обдумывать совместные проекты. Так, с Ириной Макарычевой мы подружились после практики «Кошки». Ирина стала преподавать русский язык моей дочери и заниматься с ней лепкой. Нас не оставляла идея совместных проектов. Мне захотелось пойти на курс по «НейроПедагогике». На этот поток я попала волшебным образом. Сила желания и целеустремленности привела меня в НейроПедагогику. Я запрыгнула в последний вагон, и меня взяли. От всей души благодарю Марию Байрамову – Моисееву. Она связующая нить между мной и институтом. Всегда на связи, всегда поможет разобраться в вопросах, связанных с организацией. Полгода интереснейших лекций, работа в группе, индивидуальные работы с клиентами, дети, подростки, работа в тройках открыла для меня новую дружбу и новых творческих людей.

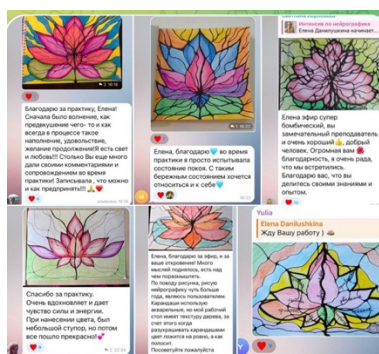


В Италии у нас красивый, просторный дом, я организовывала мастер-классы, приглашая подружек с детьми. Мы рисовали детские алгоритмы «океан возможностей», «ладошки», «царапки» и многое другое. Была единственная преграда, это язык, так как я не владею настолько хорошо итальянским языком, чтобы нести НейроГрафику в массы итальянского общества, только на бытовом уровне с друзьями.

Один из лидеров НейроГрафики Вера Жучкова меня покорила. Каждое утро я слушала лекции с Верой, я принимала участие в её конференциях, мне было всё интересно. Прошла несколько курсов у неё. Влюбилась в «НейроБабочку». Получила сертификат по «НейроБабочке». Провела три личных курса. И снова отзывы, рисунки учеников, которые вдохновляли. На протяжении четырех месяцев я проводила личные проекты. Мы рисовали природные алгоритмы и НейроАрт. Многие ученики так же влюбились в НейроГрафику, как и я. Каждое занятие для меня становилось источником нового опыта и открытий. Я училась вести прямые эфиры по НейроГрафике. Учитывала уникальные потребности и фоновый контекст каждого участника. Это умение, я уверена, станет основополагающим в моей будущей деятельности. Тут впервые я начала задумываться про коуч профессию. Мне захотелось стать специалистом «ЧистойШколы», нести в мир чистые знания, ведь мы живем в уникальный период, в одно время с Павлом Михайловичем

Пискаревым, создателем метода и нейрографической линии. Очередная ступень пройдена. Следующий курс НейроРескью. И так ступенька за ступенькой я иду по пирамиде вверх. В 2023 г. с завистью наблюдаю за инструкторским курсом, ставлю себе в планы, что в 2024-м году я также поступлю и буду студенткой Института психологии творчества Павла Михайловича Пискарёва. С этого момента начинается полная трансформация.

Так сложились звёзды, что меня в свой проект приглашает Сати Казанова, как тренера по пилатесу и НейроФитнесу, дальше, как спикера по НейроГрафике. Я проводила открытые встречи в клубе. Мы совместно с командой Сати Казановой создали интенсив по НейроГрафике. На интенсиве мы рисовали природные алгоритмы «НейроЛотос», «НейроДрево», «Шаманский Дождь». Я получила много положительных отзывов, много красивых рисунков и это меня впечатляло и сподвигло изучать метод дальше.

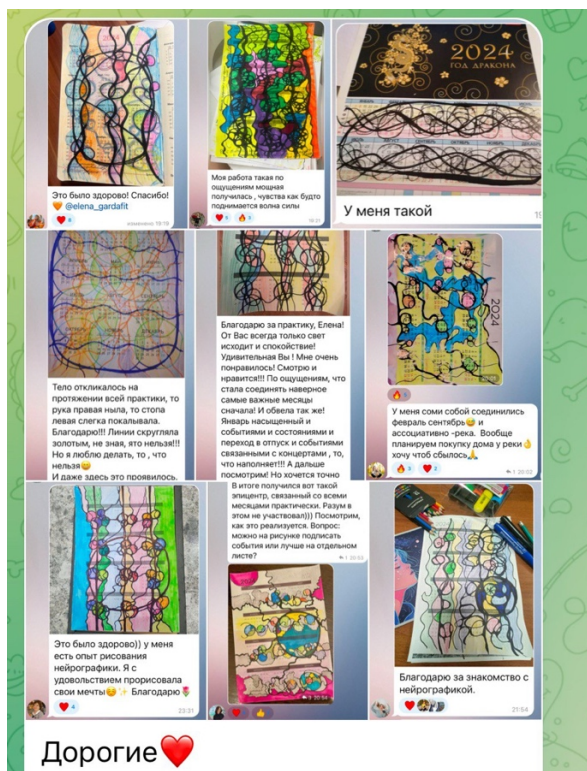


«Во время практики я просто испытывала состояние покоя»

«Елена, столько Вы дали своими комментариями и сопровождением во время практики! Записывала, что можно и как предпринять!!!»

«Много мыслей поднялось, есть над чем поразмышлять»

«Очень вдохновляет и дает чувство силы и энергии»



Дорогие ❤️

Курс по НейроСтруктурированию.

Я не могла остановиться. Я записалась на курс инструктора НейроГрафики. Параллельно пошла, учиться на структуру, а также на курс по НейроБионике. Мне казалось, всё возможно, и я все успею. Все курсы начинались друг за другом, но я совсем не думала про то, что нужно прожить, понять, принять себя новой, что на каждом курсе есть определенный объем материала, который нужно осмыслить. Снова сталкиваюсь с сопротивлением. Со мной происходили сильные изменения. Я не успевала быть мамой, женой, подругой, тренером, мои роли превратились с одну, я рисующий человек. Мне хотелось рисовать, но я не могла изолироваться. Курс по Нейро Структурированию открыл для меня новые перспективы, новое видение, понимание того, как можно работать со своим запросом. Я рисовала, но не писала сразу отчёты, и мой сундучок под названием «долги» переполнился. Начались проблемы со старшим сыном. Переходный возраст. Я что-то упускала. Разлад в семье. На курсе по НейроБионике, я пыталась понять свое тело. В тройках я познакомилась с Палиной Темировой. Она же стала куратором моего диплома по

НейроГрафике. Моё состояние на пределе, я себя перегружаю, я забыла про главную идею- к себе нежно! Меня просто разрывает, накапливается суета, тревожность, злость, агрессия. НейроГрафика всегда со мной, АСО рисую, пытаюсь найти ответы. Мне хочется всё и сразу. У меня просто вулкан идей. Как его остановить, я не знаю. С Ириной, мы запускаем детский проект под названием «Алиса в стране чудес». В нем я как приглашенный спикер, даю несколько мастер-классов с использованием метода НейроГрафики. Мы лепим, рисуем и сочиняем истории. Положительные отзывы участников нас очень вдохновляют. Обратная сторона, груз того, что я не успеваю сдать финальные кейсы по НейроСтруктуре, меня привели в отчаяние. Личные кейсы, которые я прорабатывала на курсе, начали сбываться. Первая поездка за восемь лет в Россию, где я впервые провожу офлайн рисование по «НейроЛотосу». Одновременно запускаю дневник благодарности на 21 день в своей группе в телеграмм канале. Вдохновение возвращается, заряд энергии увеличивается. Я позволяю себе быть не в лидерах, идти в своем темпе. Пройдя личную трансформацию на курсе по НейроСтруктурированию, нужно порадоваться этому, что столько сбилось. А чтобы начать преподавать, нужно для начала самой прожить личную трансформацию.

Курс Инструктора НейроГрафики и Эстетического Коуча

В таком плотном расписании я не успела отойти от одного курса, как начался самый главный для меня курс. Я его планировала ещё год назад, так почему я не подготовилась. В голове много вопросов, стараюсь успевать, слушаю лекции, рисую, проживаю, открываю в себе чувствительность, эмоциональный спектр расширяю.

Знакомлюсь по серьёзному.

Подходит время аттестации Пользователя. Я себе уверенно говорю, что в апреле я запущу первый онлайн курс. Я буду в лидерах, но по возвращению в Италию что-то пошло не так. Напряжение в семье возрастало, проблемы увеличивались, времени катастрофически не хватало. И вот новая новость, мы переезжаем в Америку. Все внимание переключилось на подготовку документов, подготовку дома к сдаче в агентство. Курс по «композиции» прошел в сильном напряжении. В самом начале курса Павел Михайлович говорил о серьезной трансформации за этот год, и он сказал - Моя задача сделать вам больно. Теперь я понимаю эти слова. От перегруза информации у меня развивается беспокойство, раздражение, я понимаю, что отсутствует концентрация на самом главном. И самое главное я не успеваю жить.

Алгоритм за алгоритмом мы изучали на курсе, «волшебные вторник», как говорит Павел Михайлович.

НейроКолор, НейроСкетчинг, НейроМандала. Я смогла погрузиться в эти алгоритмы и снова «стоп». Каждый рисунок, который я создавала, позволял мне глубже понять себя и свои внутренние процессы. Изучая цвет, фигуры, формы, я отмечала, как изменяются мои эмоциональные состояния, что не только обогащало мой опыт, но и позволяло мне стать более чуткой, внимательной. Поднимались и теневые стороны. Мне нужен был ещё какой-то толчок, вызов себе. Я подписываюсь на Дневник развития. Аналитический коучинг. На нем я знакомлюсь с Марией Назаровой. Это удивительно творческий человек, структурный. Мне очень откликается итальянский темперамент, подача материала. В голове все укладывается по полочкам. 21 день я прохожу это развитие. Вдохновляюсь структурой и решаю, что на следующий год я снова пойду на курс по НейроСтруктурированию и обязательно закончу его.

Мы переехали в Америку. На несколько месяцев я погружаюсь в депрессию, расставание с сыном. Мы разъехались в разные страны. Новая страна, язык, нет друзей, нет поддержки, я одна, опять одна. Эпизодически слушаю лекции курса, хочу всё бросить, нет сил. В этот период моей жизни я обращаюсь к психологу, без помощи я не справлюсь, мне нужно систематизировать свои мысли, разобраться в чём истинная причина. Моя депрессия выражалась в постоянном чувстве грусти, я потеряла интерес к занятиям, которые мне раньше приносили радость. Я испытывала чувство вины, что так получилось расстаться с сыном. Испытывала раздражение и срывалась на близких. Ученики пишут и напоминают мне, какая я прекрасная, и как они вдохновляются моими достижениями, как они удивляются, что на таких скоростях можно жить и всё успевать. Но с моей стороны происходит полное обесценивание себя. Тоска по сыну, слезы в подушку, меня привели к сильному бронхиту. Я два месяца прожила, жалея себя. Я пыталась писать дневники благодарности, рисуя сверху НейроГрафику. У меня был отдельный блокнот где я помогала себе с помощью АСО, я пыталась найти ответы на свои вопросы. Курс казался очень сложным. Я много не понимала, объем пропущенных лекций меня пугал. Но потом я увидела свет, и силы начали возвращаться. Я не могла бросить этот путь. Так много было сделано, и так много интересного впереди. Я прошла интересный опыт в НейроАрт рисовании с Ольгой Цихисели в проекте «Бесконечное Изобилие» это было волшебное погружение в свои корни к Предкам в свой Род. Мы рисовали славянские символы, наполняли смыслами их, я наслаждалась процессом и результатами. В семью возвращается любовь, мир, благодать. Дневник ЭК, ещё один опыт это новый глоток, это вдохновение. Я написала в свою группу приглашение на сотрудничество на 21 день. Откликнулось много человек. Я была приятно удивлена, что я для многих людей являюсь проводником в ЗОЖ, так как моя основная аудитория связана с фитнесом, оттуда люди идут за мной и готовы открывать для себя, что-то новое, и мир НейроГрафики. Для отчета нам нужен был лишь один клиент. Я рискнула для себя и взяла четверых клиентов. Я могла себе это позволить, я работаю онлайн и я сама организую своё расписание. Я проводила по 5 часов Коуч - сессии. Отрисовывала совместно с клиентами, около 100 работ. Я улучшила свою технику рисования, скорость, подачу материала, умение слушать и задавать правильные вопросы. Я наращивала свой профессионализм. Ко мне вернулся оптимизм, радость, чувство нужности, востребованности. Я начала улыбаться. Я вернулась к инструкторскому курсу, счастье переполняло меня.

Приступаю к самому сложному и финальному блоку на курсе, это «НейроСинтез», «НейроКонтакт», «НейроЦель», «НейроТайминг». Как много я пропустила, но у меня открылось второе дыхание. Я верю, что я смогу всё преодолеть. Так же приходит лучшее понимание Павла Михайловича. В этом году для меня было очень сложно воспринимать информацию, но тут чудо, мне легко, всё раскладывается по полочкам. Видимо всему своё время или это и есть путь трансформации.

Колоссальная поддержка моего куратора диплома Палины Темировой, её чуткое наставничество, её настрой на учёбу и работу придавал мне силы. Добрые слова поддержки коллег с других курсов по НейроГрафике, с которыми мы успели подружиться.

Верю в себя и свои возможности. Я на финишной прямой.

Оглядываясь назад, на мой год трансформации, я просто в шоке.

Это был замечательный год. Шаг за шагом я поднималась на вершину, падала, позволяла себе остановки и снова поднималась. На вершине открываются горизонты и другие вершины. Мир удивительных возможностей, НейроМир!

В НейроТайминге я нарисовала себе планы на 2025 год. Принимаю свой предыдущий опыт «всё и сразу» так не бывает - К себе нежно!

Год обучения в Институте психологии творчества Павла Михайловича Пискарёва подарил мне не только знания и навыки, но и сообщество единомышленников. Мы поддерживали друг друга, вдохновляли и учились вместе. Я осознала, что коллективная работа усиливает эффективность каждого отдельно члена команды. И это открытие стало важным для меня как будущего инструктора. Теперь, оглядываясь назад, я вижу, как изменилась не только моя профессиональная жизнь, но и внутренний мир. Я стала более чуткой к чувствам других, более уверенной в своих силах и способностях к аналитическому мышлению. Этот путь трансформации, хоть и был насыщенным вызовами, стал для меня важнейшей вехой. Я с нетерпением жду того момента, когда смогу применить все полученные знания и навыки на практике, работая с людьми, чтобы помочь им открыть новые горизонты их внутреннего мира. Этот опыт стал настоящим подарком, который я буду бережно хранить, и развивать на протяжении всей своей профессиональной жизни. Теперь я готова не только принимать новые вызовы, но и вдохновлять других на их собственные трансформации. Говорю себе, что важно помнить, что счастье-это не просто конечная цель, это процесс который требует внимания и усилий.

Хочу выразить благодарность ректору Института психологии творчества, великому учителю, Маэстро Павлу Михайловичу Пискареву, всем преподавателям, супервизорам, кураторам, коллегам. Особая благодарность моему куратору диплома Темировой Палине за профессионализм, заботу и поставленные задачи передо мной. Благодарю свою группу 9-18. Отдельная благодарность за поддержку: Ларисе Пашиной, Анне Захаровой, Hana Kanjouri.
Всё будет Нейро!

