

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

"Мой путь в нейрографике: от поиска себя к осознанию предназначения"

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Ляйтнер Валентина

«18» ноября 2024 г.

Выполнила **Иванова Екатерина Васильевна**

«17»ноября 2024 г.

2024 г.

Цель дипломной работы: показать, каким эффективным инструментом является нейрографика в личной трансформации и проработке основных сфер жизни (работа с кейсами).

Задача: проработать за время инструкторского курса изменения в сферах здоровья, путешествий, самореализации, отношений и предназначения, проанализировав произошедшие в результате работы изменения.

Выводы: нейрографика стала важным инструментом самопознания, помогая справляться с внутренними трудностями и преобразовывать жизнь. Этот метод помогает найти баланс, осознанно двигаться вперед и интегрировать внутренние изменения в реальность.

.....

Содержание

Введение	2
Начало обучения и первые результаты.....	3
<i>(сферы здоровье, путешествия, самореализация)</i>	3
Путь через выгорание: уроки, которые преподнесла жизнь	5
Возвращение к себе через Нейрографику: новый подъём.....	6
<i>(сферы самореализация, предназначение, отношения)</i>	6
Заключение или как я вижу свой дальнейший путь в нейрографике	8

"Мой путь в нейрографике: от поиска себя к осознанию предназначения"



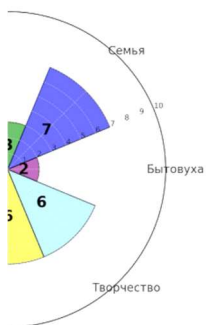
Введение

В современном мире человек все чаще сталкивается с необходимостью поиска внутренней гармонии и опоры. Каждый из нас стремится к самосовершенствованию и осмысленности в жизни, но порой этот путь оказывается нелегким и тернистым. Рано или поздно многие задаются вопросом о своем предназначении и смысле жизни. Некоторые находят свои ответы уже в юности, а другие, как я, продолжают искать, несмотря на возраст и накопленный жизненный опыт.

На пути к гармонии и осознанию смысла жизни многие из нас сталкиваются с внутренним хаосом — состоянием, когда различные аспекты жизни кажутся неустойчивыми и несбалансированными, а ощущение цельности исчезает. Непредсказуемые события, быстрый ритм жизни и многочисленные задачи, которые мы решаем каждый день, могут порождать дисбаланс и стресс. В результате одна или несколько сфер жизни начинают «проседать», и человек оказывается перед необходимостью привести в порядок не только внешние обстоятельства, но и свой внутренний мир. В какой-то момент я поняла, что пора остановиться и взглянуть внутрь себя, иначе внешняя жизнь так и будет метаться, не принося гармонии и покоя. Процесс поиска был не быстрым, но достаточно интересным.



Для осознания этого дисбаланса и эффективной работы над собой был создан инструмент под названием «колесо баланса». Он позволяет выявить наиболее уязвимые и «недополучающие» внимание сферы, которые нуждаются в проработке и улучшении. В поисках способа справиться с внутренним хаосом и навести порядок в своей жизни, я обратилась к методу колеса баланса, который помог мне осознать, какие именно области требуют гармонизации. Оказалось, что не только внешние обстоятельства, но и внутренние процессы мешают мне почувствовать себя в ладу с собой и окружающим миром.



Когда я построила свое колесо, мне стало ясно, что несколько ключевых областей — такие как, путешествия, здоровье, предназначение, отношения и самореализация — требуют моего особого внимания и работы. Однако я поняла, что само осознание дисбаланса было недостаточным для изменений. Мне не хватало метода, который мог бы трансформировать мой внутренний мир, соединить разрозненные части и наполнить жизнь глубоким смыслом. Я искала инструмент, который позволил бы мне на практике создать гармонию и наладить более тесную связь с собой. И таким инструментом для меня стала нейрографика.

В этом дипломе я поделюсь тем, как нейрографика помогла мне пройти путь от внутреннего хаоса к гармонии, объединить разрозненные части моего внутреннего мира, привела в порядок основные сферы моей жизни и позволила обрести ясное понимание смысла. Я не просто стала рисовать — я стала жить в этом процессе, понимать его, проживать и изменять свое восприятие. В этом дипломе я поделюсь тем, как нейрографика стала не просто методом рисования, а настоящим путеводителем на пути к осознанию смысла моей жизни.

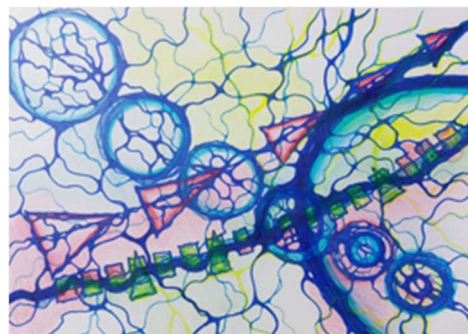
Начало обучения и первые результаты

(сферы здоровье, путешествия, самореализация)

Около года назад я начала заниматься нейрографикой по мастер-классам. Практически сразу прошла курс пользователя с Оксаной Авдеевой и, не раздумывая, решила продолжить обучение у самого автора метода — Павла Пискарева. Куда? Конечно же, на инструкторский курс! Кстати, мне всегда нравилось познавать новое и черпать знания из первоисточников. Конечно, извне поступало много информации о сложности этого процесса и о том, сколько времени нужно вложить в обучение. И при этом моя жизнь была довольно насыщенной и активной. Но сомнений не было! Я привыкла полагаться на интуицию, и решила, что стоит рискнуть. "Заодно и проработаю сферы, которые не развиваются в моем колесе баланса", — подумала я. Это было два года назад. Тогда я уже знала, что моя мечта — самореализация в творчестве, но видение было ещё смутным. Я боролась с лишним весом и имела длинный список мечт, ждущих своего часа.

С первых же рисунков я начала работать с отношениями с дочкой, с темой путешествий и самореализации (на тот момент я видела свою реализацию посредством рисования). Я помню, как после первых нейрографических рисунков мои отношения с дочкой начали постепенно улучшаться, но вскоре опять наступали моменты накала отношений, и я вновь взрывалась. Я начала читать много книг о воспитании и отношениях. Это подтолкнуло меня к длительным размышлениям о том, что, возможно, я сама нахожусь не на своем месте, что устаю и хочу изменений. Потихоньку, прорисовывая одну работу за другой, я начала меняться, а вместе со мной менялось и мое окружение.

Важно отметить, что в тот момент в мире бушевала пандемия. Но я уверена, что нейрографика сыграла немалую роль в том, чтобы я прошла этот период



мягко и ярко. Это был, пожалуй, мой самый яркий опыт работы с нейрографикой в сферах здоровья и путешествий. Например, прорисовав работы по НейроКомпозиции "Метрические и ритмические ряды", я внедрила в свою жизнь такие привычки, как ранний подъём (для меня, совы, это было нечто из разряда фантастики — вставать в 5 утра, а потом и в 4:30!), утреннюю йогу, ежедневные прогулки (вместе с дочкой — это ещё и возможность проводить больше времени с ней и узнавать друг о друге много нового), дни на воде (для очищения организма) и даже занималась зумбой.



Прирост энергии был колоссальный. Я успевала делать столько, что все окружающие удивлялись: как можно совмещать работу, учёбу и при этом вести такой активный образ жизни? В тот момент я стала главной в организации клуба йоги в Германии. Нужно было поддерживать чат, организовывать оффлайн-встречи (да, даже в пандемию!). Сейчас, оглядываясь назад, я горжусь тем, что мы смогли восстановить клуб и даже получили премию за "восстановление клуба из пепла". Появилось новое окружение, и я даже приняла участие в марафоне по похудению, сбросив 14 кг. Мое питание полностью изменилось. Параллельно я проходила курсы по нутрициологии. И, конечно, я продолжала рисовать по утрам, чтобы настроиться на день, укрепляя свою мотивацию по средствам нейрографики.

Благодаря клубу йоги я находила возможности организовывать оффлайн - встречи (находились места для встреч в лесах и парках в разгар пандемии!). Я была безмерно благодарна этому периоду, потому что он позволил мне заново открыть для себя Германию, исследуя её природные красоты. Раньше я была городской жительницей, и больше всего любила путешествовать по городам. Но тут я начала исследовать леса и маленькие уголки природы, и это было потрясюще. Мы с дочкой путешествовали по Германии каждые выходные. Я заметила, как мои рисунки напрямую связаны с теми сферами жизни, которые я прорабатывала через колесо баланса.

Здоровье улучшилось, а вместе с ним и подтянулась сфера путешествий. Окружение тоже изменилось. Мы с коллегами почти не заметили, как началась пандемия. Работы было много, и год оказался очень даже прибыльным.

А потом настала очередь НейроКомпозиций. И вот тут я решила сосредоточиться на теме "рисование". Я буквально грезилась идеей создать свою творческую студию или нечто подобное. Я всегда любила рисовать с детства, но потом забросила это увлечение. И вот я снова взяла кисть в руки. Я не имела художественного образования, не была педагогом, и не представляла, как могу самореализоваться в живописи. Однако, прорисовав несколько нейрографических работ на эту тему, я поступила на курс преподавателя живописи. Да-да, параллельно с инструкторским курсом и мини-курсами по нутрициологии, я ещё начала изучать "Access Bars" и поступила на обучение, чтобы стать преподавателем живописи. Это было настоящим волшебством!

Я всегда верила в силу нейрографики, но то, что произошло, меня по-настоящему удивило. Всё развивалось так быстро, что я едва успевала за всеми событиями. Курс по живописи оказался настолько насыщенным, что мне приходилось рисовать каждый

день и проводить мастер-классы с детьми. А я всё время улыбаюсь про себя: "Вот рисовала тему "хочу рисовать" — теперь рисуй!"

Ещё одним чудом стала работа Нейрокомпозиции на тему "все мои роли". В этот момент я была очень растеряна. С таким количеством интересов мне было сложно понять, за что хвататься. И вот как я была поражена, когда всё выстроилось в чёткую, понятную цепочку. На тот момент я только начинала свой путь в сетевом бизнесе как туристический, именно после этого рисунка я попала на обучение по наставничеству и получила своих первых 5 клиентов. Это позволило мне с дочкой отправиться в моё первое круизное путешествие по Средиземному морю! Вот она, ещё одна реализованная сфера из колеса баланса - сфера путешествий!

Рисовала я много и по дороге в порт, потому что ситуация была непредсказуемой в связи с пандемией. Но благодаря нейрографике и вере в лучшее всё сложилось наилучшим образом. Даже несмотря на то, что за несколько дней до посадки на лайнер с нами случился коронавирус.

Путь через выгорание: уроки, которые преподнесла жизнь

Рисование и путешествия всё больше поглощали меня, и всё меньше времени оставалось на прорисовку нейрографикки. Сначала я пропустила один рисунок, потом второй, и вскоре просто стала слушать лекции курса, но почти не рисовала. Затем я начала лениться вставать рано — один раз, второй, третий, и вот уже через пару недель было сложно заставить себя встать с кровати вовремя. Вся эта лень постепенно захватывала меня. Позволила себе немного расслабиться в еде, подумала, что раз тянет к этому, значит, стоит прожить "период праздника живота", чтобы сделать выводы и сравнить его с активной, наполненной жизнью. Но эта фаза затягивает, и выбраться из нее оказывается не так-то просто.



Я никогда не была депрессивным человеком, но вокруг меня всё чаще стали встречаться знакомые, которые переживали выгорание на работе. Даже моя очень близкая подруга однажды позвонила и призналась, что у нее "burn out", и попросила помощи. Тогда я не совсем понимала, что это, мне казалось, что люди сами себе придумывают такие состояния. Я предложила ей порисовать нейрографику и провести сеанс аксесс-баров, и её состояние заметно улучшилось.



Однако, прошло немного времени, и я сама оказалась в полудепрессивном состоянии. Энергии не хватало ни на что. Я чувствовала себя как робот, который следует по маршруту "работа-дом-работа", и сил на дом уже не оставалось совсем. В дома тоже дела, дочка, увлечения. Это было похоже на медвежью спячку. Стресс, тревога, раздражение стали моими постоянными спутниками. Появились финансовые трудности, которые только усугубили ситуацию. Я совсем забросила свои хобби, прогулки, встречи с друзьями и близкими.

Моё тело стало для меня источником недовольства, потому что я начала заедать стресс, и это сильно повлияло на моё самочувствие. Работа в офисе перестала приносить радость, и я чувствовала себя как в клетке. Рисовать нейрографику я

перестала, а бытовые заботы закрутили меня, как вихрь. В этот момент я, наконец, поняла, что такое выгорание, и что оно может случиться с каждым, несмотря на то что я всегда считала себя сильным человеком.

Я прекрасно понимала, как может быть по-другому, как можно жить полной жизнью, но физически не было сил, и я могла просто пролежать целый день, не в силах сдвинуться с места. И вот, в один из таких вечеров, когда я вернулась домой с работы абсолютно обессиленная, на меня накатила такая внутренняя тяжесть, что всё тело буквально почувствовало её. В голове начали вертеться мысли, а ощущения были такие, что я, наконец, осознала: я подошла к той самой грани, после которой начинается реальное выгорание. Грани, за которой помощь становится необходимой. Тогда я поняла, что нужно что-то делать, что нельзя оставаться в этом состоянии.

Сильно переживая, я бросилась к своим маркерам. Сил на то, чтобы сидеть за столом, не было, поэтому я рисовала лёжа. Я начала с простых рисунков для гармонизации состояния, затем рисовала НейроСинтез, и была рада, что хотя бы не становилось хуже. В это время я задумалась: как же я докатилась до такого состояния? И тут пришло озарение — нейрографика помогает не только в моменты подъёма, но и в период спада. Это был бесценный опыт, который я получила для того, чтобы в будущем помогать людям, оказавшимся в схожей ситуации.



Придерживаюсь мнения, что нельзя научить чему-то, чем не владеешь сам, не пережив это на собственном опыте. И в тот тяжелейший для меня момент я поняла, что весь этот путь через выгорание в дальнейшем позволит мне быть более чуткой и с пониманием относиться к тем, кто столкнется с похожей ситуацией. Я с благодарностью оглядываюсь назад и понимаю, что этот опыт был важной частью моего личного роста. Так я снова взялась за маркеры и вернулась на путь нейрографики. Диплом, конечно, всё ещё был не завершён, и, честно говоря, в тот момент меня это мало волновало. Главное — я снова была в движении, в поиске, и это было самым важным.

Возвращение к себе через Нейрографику: новый подъём

(сферы самореализация, предназначение, отношения)

Само волшебство для меня заключалось в том, что я снова начала рисовать, и это снова стало ритмичным и осознанным процессом. Долгие месяцы я ходила и смотрела, но никак не могла заставить себя рисовать нейрографику. И вот, наконец, появилась мотивация снова взять в руки маркеры. Тем более, с НейроСкетчингом можно создавать просто невероятно волшебные картины, что стало для меня дополнительным вдохновением.



Настроение значительно улучшилось, энергия вернулась, а голова наполнилась новыми идеями. Я начала наводить порядок дома и, наконец, поддерживать его. И, что удивительно, я даже стала получать удовольствие от уборки.

Один из рисунков я посвящала размышлениям о своём месте в мире и о том, как изменились условия, в которых мы сейчас живём. Раньше мы учились мастерству в условиях определённости. В наше время неопределённость становится нормой. Мне кажется, что Вселенная изменила с нами язык общения, потому что в условиях стабильности человеческое сознание больше не может развиваться так, как это необходимо. И, думаю, всем нам нужно научиться жить в этой новой реальности, справляться с неопределённостью, не теряя человечности.

Нейроскетчинг открылся для меня по-новому. Я наконец-то осознала его суть. Это увлекательное занятие захватило меня своей красотой, и я начала рисовать всё больше и больше. И тут я заметила удивительные изменения в себе. Энергия пошла в плюс, я снова начала внедрять в свою жизнь любимые дела. Я вернулась к прогулкам, пересмотрела своё питание, стала выделять время на творчество. И самое главное, я решила, что хочу в своём темпе вернуться к диплому инструктора нейрографики, но не просто прорисовать всё подряд, а вникнуть в материал, прожить его, понять и осознать.

Я начала заниматься модулем Нейроколор, прослушала лекции несколько раз, прошла модуль у другого инструктора для более глубокого понимания. И вот снова села рисовать У-Син. Первый рисунок по Нейроколор дал просто ошеломляющий результат — столько энергии пошло! И вот здесь, как по волшебству, исполнилась моя заветная мечта: я купила билеты в Грузию! Мы с дочкой отправились 30 июля в лагерь Амонашвили в Бушети. Это было невероятно! Я уже было подумывала отказаться от этой идеи из-за финансовых трудностей, но всё сложилось наилучшим образом. На счету оказалась нужная сумма, и я смогла купить билеты за эту сумму. Вот оно маленькое чудо нейрографики!



Также одним из наиболее ярких моментов стал мой рисунок с Магнолией в Нейроскетчинге. Этот рисунок давался мне тяжело, и я даже хотела его выбросить. Но благодаря моему куратору я довела его до конца. На следующий день снова произошла магия нейрографики. Меня пригласили на вебинар по продвижению в социальных сетях у девушки, к которой я давно мечтала попасть на обучение. И, как по волшебству, я смогла приобрести это дорогостоящее обучение, хотя думала, что смогу оплатить его не раньше, чем через год (из-за финансовых ограничений). Так я прокачала свои навыки в маркетинге. Рисунок был на тему «Проявленность», и как раз это обучение тоже касалось этой темы.

Ещё одним волшебным моментом стала работа по теме Нейропейзаж. После этого рисунка я начала регулярно гулять на природе с дочкой. У меня была мечта попробовать челлендж онлайн от Conqueror, но я всегда откладывала

это и не была уверена, что мне это нужно. И вот, после этого рисунка, мне пришла реклама о бесплатном челлендже, который как раз предлагал подъем на Эверест (это был мой второй рисунок с горами!). Мне нужно было только оплатить доставку медали, что составляло всего 5 евро. Я начала с увлечением шагать по свежему воздуху, и эта цель стала мотивировать меня.

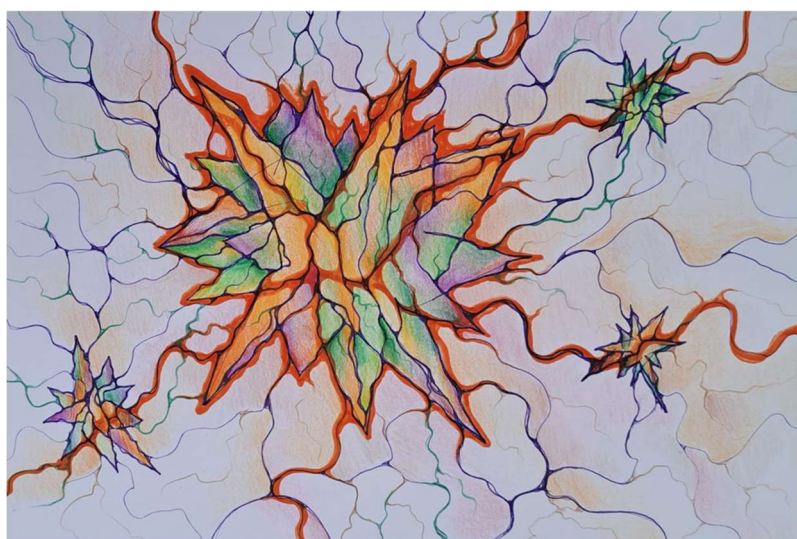


Далее я снова рисовала работу (АСО), рисовала отношения с дочкой, самореализацию. И вот, по прошествии времени, я оказалась учеником школы Амонашвили по гуманной педагогике. Я защитила диплом в Бушети и получила звание «Учителя гуманной педагогики». Это ещё одно важное и большое обучение и событие моей жизни, которое стало возможным благодаря нейрографике. Но это отдельная глава моей истории, и на эту тему можно написать целую книгу. Пожалуй, остановлюсь на том, что это обучение дало мне новое осознание и позволило встретить единомышленников, к которым хочется тянуться всем сердцем и с которыми хочется двигаться вперёд. Осознала, насколько можно нейрографика помогаем мне в проработке лучших качеств в себе.

Многие вещи стали для меня более понятными, я переосмыслила многое, и теперь я точно знаю, как можно жить по-другому. И всё это стало возможным благодаря нейрографике.

Я очень часто засыпала с вопросом: «Зачем мы здесь? На планете Земля?» Мы все ищем смыслы, ставим цели. И вот, проходя модуль НейроЦель, я вдруг раскрыла для себя тот самый смысл жизни. Прорисовывая цели, я попала на семинар замечательного Алексея Бабаянца, где я наконец нашла ответы на вопросы о моём смысле жизни и предназначении. Целей, как оказалось, у нас у всех может быть много, но смысл один. Этот смысл должен быть в каждой цели, которую я ставлю перед собой, иначе жизнь становится бессмысленной.

Именно НейроЦель открыла для меня мою миссию. Всё сложилось, и я увидела, как выстроить и встроить всё, что я получила за эти годы, в единую картину. Ведь да, кроме нейрографики и гуманной педагогики, я ещё успела пройти обучение на Сакрального Творца и углубить свои знания по символам сакральной геометрии и живописи в целом. Теперь моё творчество стало ещё более осмысленным и глубоким.



Последним важным моментом для меня стали отношения с дочерью. Это сложный и долгий путь, путь, который длиною в жизнь (может и не в одну!). Я ещё многому

должна научиться, есть раздражение и нетерпимость, но теперь у меня есть чёткое понимание того, что я могу меняться, что я хочу меняться. И вот на одном из рисунков в НейроКонтакте я снова проживала свои отношения с дочкой. В этот момент меня сильно триггерил беспорядок в доме. Я чувствовала раздражение и усталость. Но вот, на следующее утро, получив известие о том, что мой наставник Алексей Бабаянц проведет лекцию во Франкфурте для подростков. Вы представляете?! Затем все само собой сложилось так, что проблема беспорядка трансформировалась. Мы с дочкой решили устроить перестановку и небольшой ремонт в её комнате, обсудили открытые вопросы и договорились.

Этот момент, как и весь путь, стал важным для меня. Лекция Бабаянца многое расставила на свои места. Я поняла, что мы все живём для того, чтобы быть счастливыми, трудиться в каждом дне и через своё творчество дарить миру благодать.

Заключение или как я вижу свой дальнейший путь в нейрографике

Суммируя эти два нелёгких, но крайне значимых для меня года, которые я провела на инструкторском курсе, могу с уверенностью сказать, что я счастлива. Счастлива, что именно этот путь позволил мне раскрыть множество граней моего творческого и личностного потенциала. Благодаря нейрографике я смогла объединить и развить навыки, которые когда-то казались разрозненными, и теперь я преподаватель живописи для детей и взрослых, учитель гуманной педагогики, творец энергетических картин по сакральной геометрии и, надеюсь, в скором времени — активный инструктор нейрографики.



Нейрографика для меня — смыслы, это метод сопровождения и реализации проектов. Это путь самосовершенствования через осмысленное, целенаправленное творчество. В моем проекте я планирую объединить нейрографику, сакральную геометрию и смыслы гуманной педагогики, создать пространство для глубокого внутреннего роста и помогать другим в их личных трансформациях.



Я искренне благодарна нейрографике и инструкторскому курсу за то, что этот метод стал ключом к моим внутренним трансформациям и гармонии. Он не только помог мне наладить баланс в жизни, но и открыл новые горизонты для личностного и творческого роста, который я продолжаю развивать и в будущем надеюсь передавать другим. Каждый новый рисунок — это новый шаг в поиске себя, в осознании своих возможностей. Нейрографика даёт невероятное чувство наполненности, и это волнительное наслаждение — наблюдать, как из хаоса рождается целостность. И, как и в жизни, этот процесс совершенствования рисунка можно продолжать бесконечно долго, добавляя новые слои, глубину и смысл. За это я и люблю нейрографику — за её способность помогать становиться лучше, открывать новые горизонты и дарить благодать в каждом рисунке или как я пришла к нейрографике.