

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

**«В процессе. От мечты к реализации
проекта».**

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Инесса Ким

26 февраля 2025 г.

Выполнила: Йоланта Бужиньска

26 февраля 2025 г.

Аннотация к эссе Йоланты Бужиньской

“В процессе. От мечты до реализации проекта”

Эссе написано на польском языке

Эссе Йоланты Буржиньской описывает её путешествие в мире НейроГрафики – от первых вдохновений, через личностное развитие, до осознания своей миссии как Инструктора. Автор начинает с воспоминаний о первом восторге и возбуждении во время рисования вулкана, который символизировал её внутреннюю энергию и готовность к переменам.

Она рассказывает о своём профессиональном пути – от учебы на медицинском факультете в Италии, работы дерматологом до решения стать психотерапевтом. НейроГрафика появляется в её жизни в момент, когда она ощущает усталость от работы с травмами ее клиентов и ищет способ соединить позитивную психологию с личностным ростом. Инструкторский курс становится для неё трансформационным опытом, заставляя задуматься о собственных талантах, целях и ценностях.

Через различные алгоритмы НейроГрафики автор постепенно открывает свою миссию – помогать людям раскрывать их потенциал и преодолевать ограничения. Она описывает своё видение роли Инструктора и работу над балансом между активностью и рефлексией. Ключевым для неё становится работа с мышлением и осознанное управление проектами, особенно в контексте создания Центра Майндфулнеса в Сиене.

Йоланта признаётся, что курс был полон испытаний – ей пришлось столкнуться с собственным эго, перфекционизмом и кризисом мотивации. Благодаря работе с инструментами НейроГрафики, такими как Нейроскетчинг, Нейропортрет и практиками из курса Нейрорескью, она научилась большей гибкости, смирению и настойчивости. В конечном итоге НейроГрафика стала для неё не только инструментом работы, но и способом глубокого понимания себя и реализации своих мечт

Esej na zakończenie kursu Instruktor NeuroGrafiki 2024

w Instytucie Psychologii i twórczości Pawła Piskarewa

Jolanta Burzyska

„W toku. Począwszy od marzeń po realizację projektu”

1. Wstęp

Muszę napisać esej na dyplom instruktora NeuroGrafiki! Jestem zniechęcona, nie wiem od czego zacząć, gdy nagle przychodzi mi na myśl początek kursu, wulkan. Narysowałam go, siedząc na ławce na stacji w Rzymie, czekając na pociąg jadący do domu, do Sieny.



Pamiętam entuzjazm, podekscytowanie, aż ciarki przechodziły mi po całym ciele, przyjemność trzymania markera w dłoni, gdy widziałam kształt mojego wulkanu pojawiającego się na papierze. Poczułam, że robię coś ważnego dla siebie i mam na to siłę. Zastanawiałam się nad swoimi oczekiwaniami, nad tym, co chciałam po drodze znaleźć: wiedzę, równowagę, samorealizację, współpracę, nowe przyjaźnie. Rysowałam swoje talenty, niektóre rozpoznałam, inne nawet nie wiedziałam czym są, ale poczułam ich istnienie.

Pamiętam, że linie neurograficzne nagle się rozszerzyły we wszystkie strony. Uświadomiłam sobie, że jestem odważna i zdeterminowana. Dodając kolejne wulkany i łącząc je, poczułam się częścią społeczności neurograficznej i to mnie uszczęśliwiło.

Myśląc teraz o tym momencie, wciąż czuję ten entuzjazm, chęć uczenia się, odkrywania nowych rzeczy i marzenie o spotkaniu wszystkich instruktorów we Włoszech wciąż jest dla mnie żywe.

Piszę esej na dyplom instruktora neurografiki. Nie wydaje mi się to możliwe, że minęło tyle czasu, a moje myśli wracają do początku, do tego, jak trafiłam na NeuroGrafikę.

2. Przed spotkaniem z NeuroGrafika

Urodziłam się w Polsce 66 lat temu i w wieku 20 lat przyjechałam do Włoch, aby studiować historię sztuki, ale trudności językowe mnie przestraszyły i zwróciłam się w stronę przedmiotów ścisłych, w

których myślałam, że jestem lepsza. Znalazłam się więc z dyplomem lekarza z najwyższymi ocenami, ale bez prawdziwej pasji do tego zawodu.

Przez wiele lat pracowałam jako specjalistka dermatolog i dyrektor medyczny placówek SPA, ale nie rezygnując z poszukiwań mojego Ikigai. Szkoliłam się w zakresie medycyny alternatywnej, homeopatii, technik relaksacyjnych, fitnessu i zawsze czegoś brakowało. W końcu specjalizowałam się w psychoterapii.

W wieku 40 lat, przy dezaprobowaniu męża, podjęłam decyzję o zmianie zawodu i rozpoczęłam samodzielną pracę jako psychoterapeutka. Zrozumiałam, że moim powołaniem jest pomaganie ludziom w przezwyciężaniu traum i ran z przeszłości, nie tylko cielesnych, ale i duchowych.

Po latach pracy i doświadczeń z wieloma pacjentami zauważyłam, że aby wydostać się z błota bolesnej przeszłości, człowiek potrzebuje wizji przyszłości, nadziei, sensu życia, nad którą będzie mógł pracować zaraz po pokonaniu traumy.

Zaczęłam prowadzić grupy dla moich pacjentów, aby pomóc im zarządzać emocjami, odkrywać zasoby i zmieniać nawyki. Zrozumiałam, że ważną częścią ścieżki rozwoju jest nauka zatrzymywania się, refleksji, pozostawiania w teraźniejszości, radzenia sobie ze stresem i z trudnościami, które spotykamy każdego dnia. Tę część swojej pracy wykonuję jako nauczyciel medytacji uważności.

3. Miłość od pierwszego wejrzenia

Moje spotkanie z NeuroGrafiką nastąpiło w czasie, gdy zaczęłam odczuwać coraz większe zmęczenie codzienną pracą z ludzkim cierpieniem i postanowiłam stopniowo przesuwając punkt ciężkości swoich działań z obszaru chorób psychicznych w stronę psychologii pozytywnej, rozwoju osobistego i budowania umiejętności.

W marcu 2023 roku, przygotowując kurs na temat relacji, zobaczyłam na YouTube reklamę webinaru na ten temat prowadzonego przez polską instruktorkę NeuroGrafiki.

Webinar bardzo mi się spodobał, widząc graficzną prezentację moich relacji, udało mi się zastanowić nad przyczynami niektórych konfliktów w rodzinie do tego stopnia, że zdecydowałam się kontynuować NeuroKontakt, jednak aby to zrobić, musiałam najpierw ukończyć kurs Użytkownika... i tak rozpoczęła się podróż, która doprowadziła mnie rok później do decyzji o podjęciu wspinaczki na własny wulkan- zapisanie się na kurs instruktora NeuroGrafiki.

Spotkałam polskie nauczycielki, które wprowadziły mnie w podstawy neurografiki w języku polskim, co pomogło mi zbliżyć się do korzeni, odzyskać trochę słownictwa i chęć częstszego powrotu do Polski.

Moim pragnieniem była też bezpośrednia nauka od Mistrza w języku rosyjskim, ale jeszcze mi się to nie udało, pracuję nad tym.

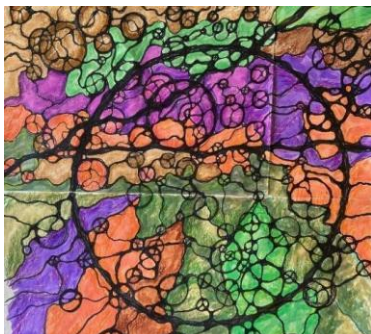
4. Wybrać kierunek i Znaleźć misję

Już od pierwszych kroków na kursie instruktora zdałam sobie sprawę, że to właściwa droga, jednak ze względu na moją osobowość musiałam stawić czoła dużym oporom.

Łatwo wpadam w entuzjazm i przez całe życie realizuję nowe pomysły, pasje i zainteresowania, a ten sposób działania, chociaż sprawia, że czuję się młoda i pełna życia, nie pozwala mi w pełni wykorzystać moich zasobów i umiejętności. Łatwiej jest mi zainteresować się czymś nowym niż sprawdzić się korzystając z narzędzi, które już nabyłam. To mi daje poczucie fragmentacji.

Zdecydowałem, że ta podróż poprzez świat NeuroGrafiki będzie podróżą w głąb siebie w poszukiwaniu swojej misji, tylko w ten sposób będę mógł stawić czoła wyzwaniom nowej działalności.

Pierwszym etapem w odkryciu mojej misji był Algorytm Użytkownika. Przygotował żyzną glebę do siewu rozwiewając początkowe obawy przed brakiem czasu w AZO 1, i wyjaśniając swoje wewnętrzne bariery (negatywne przekonania) dotyczące pieniędzy poprzez Znoszenie sankcji



AUN

Następnie AUN pozwolił mi zmienić spojrzenie na moją finansową przeszłość – z osoby, która padła ofiarą błędów i okoliczności, na bohatera, który bierze na siebie obowiązki i odpowiedzialność. Dzięki temu mogłam lepiej zgłębić te tematy w kolejnych fazach podróży.

NeuroKompozycja. Rysunek 8 trojkatów pokazał mi, jak brak szerszej wizji spowodował, że z czasem marnowałam zasoby i inwestycje, i zobaczyłam wyraźnie że potrzebuje nowej, świadomej misji. potrzeba wybrania jasnego kierunku i nadania treści moim ideom stała się jeszcze bardziej oczywista. Rysunek pozwolił mi zrozumieć potrzebę jasnych granic i kompetentnych przewodników.



8 TROJKATOW

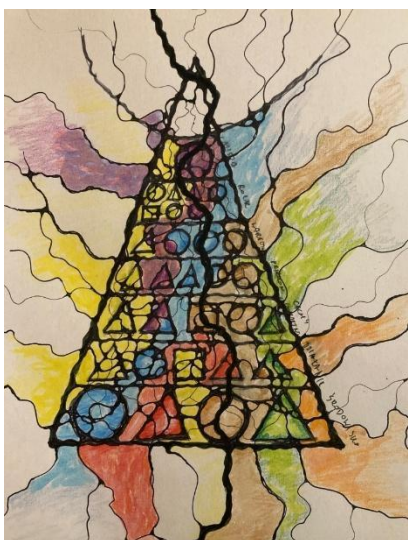


RZEDY I PRZEKATNE

Algorytm NeuroKompozycji pomógł mi doprecyzować wyobrażenia o moich projektach, pomógł mi zrozumieć, co chciałbym uprawiać na moim polu. Temat Transformacja nad którym pracowałam w rysunku **Rzedy i Przekatne** pokazał że chce mniej stresu, mniej pacjentów indywidualnych na psychoterapii a więcej coachingowych sesji grupowych. Chce takich zmian w mojej pracy. Twierdzi o tym duży prostokąt który daje stabilności zmianom: zdecydowałam że bede przyjmowac mniej indywidualnych pacjentow w miare jak praca grupowa rośnie. Poczulam sie w stanie tym kierowac.

- Ale kim chce byc jako instruktor NeuroGrafiki?

Pracowałam nad tym tematem poprzez algorytm **NeuroKolor - Piramida Diltsa**. Uswiadomilam sobie ze na poziomie wartosci chce byc kompetentna i chce zeby rola kompetentnego instruktora byla czescia mojej tozsamosci. Moja misja to pomoc ludziom odkryc ich własne misje i uzyskac wiare w siebie i w mozliwosc pokonania ograniczen. Na poziomie misji sztywnosc przechodzi i uspokajam się. Mam nadzieję, że jasność misji spowoduje trwała zmianę przekonań i pozwoli zmienic moje zachowanie. Wierzę, że moja praca pomoze klientom i jako instruktor bede dla nich przydatna.



PIRAMIDA DILTSA

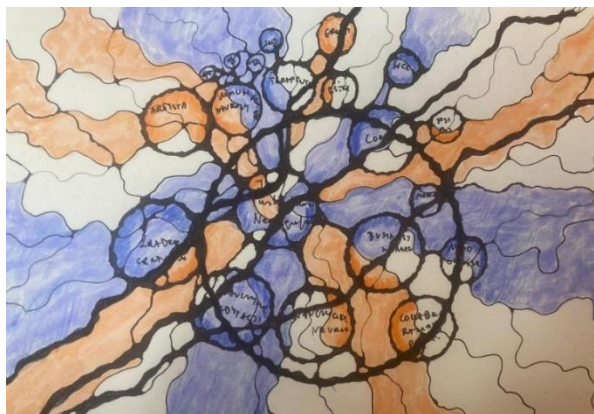
5. Przełożyć misję na projekty

Moj najważniejszy projekt to Centrum Mindfulness w Sienie, gdzie mogę zintegrować swoje doświadczenie w prowadzeniu grup, w relacjach z pacjentami, ze swoimi umiejętnościami z zakresu medytacji i instruktora NeuroGrafiki.

Razem z moimi kolegami od 2 lat oferujemy społeczeństwu zróżnicowany program kursów i usług. Niektóre były finansowane przez instytucje. Kolejnym projektem jest uwzględnienie NeuroGrafiki jako metody rozwoju osobistego i nadanie placówce prawnie uznanej struktury.

- Jaka będzie moja rola jako Instruktor NeuroGrafiki?

Pracuję nad tym tematem w Algorytmie NeuroSyntezy: **Struttura roli**.



STRUTTURA ROLI

To co staje mi się jasne: Moja rola jako instruktora polega na relacjach z innymi ludźmi. Potrzebuję gęstej sieci społecznościowej. Mogę dokonać wyboru, z czegoś mogę zrezygnować albo delegować zadanie współpracownikom. Chcę się skupić na rolach najważniejszych dla mnie i zostawić sobie czas wolny na przyjemność.

- Jakie cechy będą mi potrzebne?

Według mojego wieku przechodzę przez etap rozwojowy drzewa i chcę ją jak najlepiej wykorzystać, aby napędzać mój rozwój, sterując wiatrem, tak aby nie dać się zdmuchnąć ani zboczyć z drogi. Rysuję **Element Drzewo** w Algorytmie NeuroKoloru.



ELEMENT DRZEWO

Zaczynam od tu i teraz. W przeszłości byłem zdana na łaskę wiatru, porywał mnie entuzjazm do każdej nowej rzeczy, teraz mogę utrzymać się na kursie.

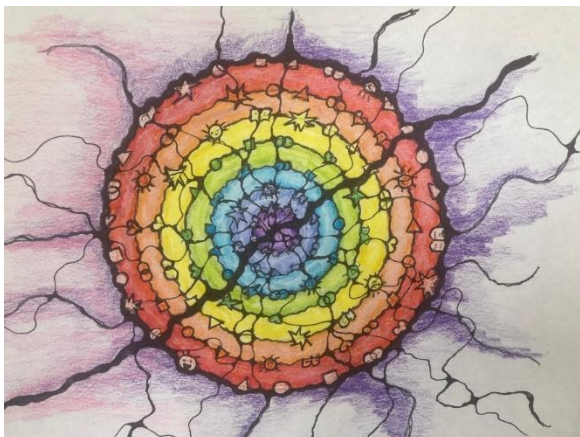
Zawsze byłem bardzo kreatywna i miałam tyle świetnych pomysłów, które jednak często pozostawiali na poziomie projektu. Aby pokonać przeszkodę wdrożeniową potrzebuję wsparcia 5 elementów i rysuje w Algorytmie NeuroKoloru. „**5 elementu. Moja praca**” Potrzebuję równowagi pomiędzy aktywnością, a refleksją i tym rysowaniem pracowałam nad trudnością w przejściu od planu do materialnej realizacji.



5 ELEMENTOW

Zaczynałam od drzewa- ciekawość zawsze pchała mnie do działania, chcę tworzyć własne kursy i podtrzymywać pasję ognia do ich realizacji. Na następnym kroku potrzeba mi świadomości i spokoju ziemi, aby obiektywnie ocenić postępy i wyróżnić, co działa, a co nie, bez strachu i poczucia winy. Ziemia będzie podpierac stabilność metalu. Aby spokojnie pracować, potrzebuję solidnej konstrukcji. Dobrze przemyślane projekty, struktura organizacyjna, regularna promocja, utrzymanie widoczności- do tego potrzebna mądrość wody, umiejętność zrównoważonego zarządzania biznesem, akceptacja, zaufanie do umiejętności swoich i moich współpracowników. Potrzebowałam równowagi pomiędzy aktywnością, a refleksją i tym rysowaniem pracowałam nad trudnością w przejściu od planu do materialnej realizacji.

Mandala Cech pojawiła się we właściwym czasie. Rysunek miał temat „Instruktor NeuroGrafiki” Zdawałam sobie sprawę, że zaangażowanie w dobre wykonywanie swoich zadań czasami pozbawiało mnie potrzebnej mi lekkości. Wiem, że jak każdy człowiek, według Psychologii Pozytywnej, mam 24 pozytywne cechy, z czego 8 postanowiłam wzmocnić, bo są one niezbędne w roli profesjonalnego instruktora, ale także w życiu prywatnym. Należą do nich cechy dobrego humoru i ironii, empatia, ciekawość, pasja do nauki, miłość do ludzkości, współczucie i determinacja. Wspomnienie, że je mam, napełniło mnie radością i optymizmem oraz wzmocniło wiarę w ludzką naturę.



6. Jak pokonać przeszkody i odkryć zasoby

- pokonać moje ego

Algorytm, który najbardziej mnie zainspirował, był **NeuroSketching**. Rysując szybkie szkice i figury, musiałam uporać się ze swoim Ego i tendencją do perfekcjonizmu. Brak doświadczenia w rysowaniu figuratywnym zaowocował przedstawieniami, które mimo ostrej samokrytyki musiałam zaakceptować, a krótki czas wykonania rysunków nie pozwalał na perfekcjonistyczne poprawki. Jak na kompozycji z 6 szkiców.



Baletnica to wyobraźnia, jest przydatna, ale czasami rozprasza, ja często fantazuję zamiast działać. Paw oznacza przyjemność bycia na scenie, warto być widocznym, trochę mniej - próżnym. Postacie ludzkie reprezentują zdolność do tworzenia grup, współpracy, a czasami też do bycia zrzędlivą i plotkarką. Jestem tym wszystkim! Układ ogniw przypomina puzzle i wskazuje na skłonność do rozwiązywania problemów. Czasem upieram się i chcę znaleźć rozwiązanie nawet tam, gdzie go nie ma. Człowiek witruwiański jest symbolem harmonii i odporności. Ja jestem dość elastyczna. Słońca oznaczają wesołą osobowość, optymizm, i to cechy, w których się rozpoznaję. Myślę, że każdy rysunek może mi coś ujawnić. Kiedy umieszczałam rysunki obok siebie, umysł był w stanie stworzyć najbardziej nieprzewidywalne połączenia. Utwierdziłam się w przekonaniu, że poważne tematy potrafię podejmować z większą lekkością i elastycznością, nie traktując siebie zbyt poważnie.



NEUROPORTRAIT

Szczególnie znaczący w pracy z moim Ego był dla mnie **NeuroPortret**. Im jesteśmy starsi, tym trudniej jest nam przyswoić nowe koncepcje i jeszcze trudniej zaakceptować krytykę czy rady odmienne od naszych przekonań. Kiedy supervizorka poradziła mi, żebym dodała kolejny kolor, bardzo się zirytowałam, moje ego zaprotestowało. Musiało tak być, jak to zrobiłam i tyle. Zajęło mi trochę czasu na zastanowienie się, i kiedy w końcu zdecydowałam się poeksperymentować z proponowanym rozwiązaniem, dodając zieleń, poczułam, jak sztywność odeszła. To był dla mnie ważny moment, zrozumiałam że potrzebuje nie tylko siły, solidności, ale także elastyczności, zrozumienia i pokory. Będzie pamiętać że umiejętność zadawania sobie pytań jest wielką zaletą.

- pokonać wątpliwości i trudności, wyjść z impasu

W czasie kursu miałam okres zniechęcenia, chęć porzucenia wszystkiego, myślałam że nawet jeśli skończę szkołę, nie wiem, co będę dalej robić, zmiana w moim wieku nagle wydawała mi się bardzo trudna. Nie zrezygnowałam dzięki **Rescue**.

Kurs Rescue rozpoczęłam niemal z poczuciem irytacji – byłam zmęczona, miałam mnóstwo zadań domowych z kursu instruktorskiego do odrobienia, nie miałam już sił. Zajrzałam do materiału i już pewne rzeczy wiedziałam jako lekarz i psychoterapeuta. Potem, kiedy wykonałam praktykę **medytacji spiralnej**, mój nastrój się zmienił, jakbym oczyściła się z wrogości, stresu i irytacji. Poczułam się zregenerowana.

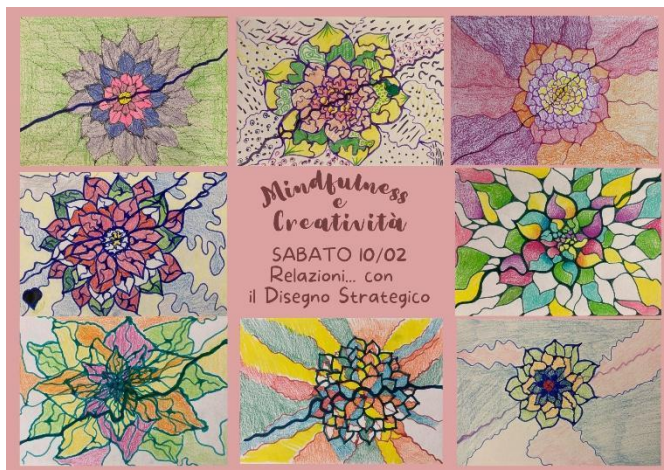
Najcenniejszym narzędziem, jakie nabyłam i które zamierzam wykorzystywać w swojej pracy, jest **Biały Krzyż**. Rysując, uwierzyłam w wsparcie krzyża, widziałam w nim bezpieczną przestrzeń, w której mogę uporać się z każdym problemem. To poczucie spokoju i bezpieczeństwa utwierdziło mnie w przekonaniu, że mam narzędzia, dzięki którym mogę stawić czoła trudnościom i pozbyć się lęków. Pozwoliło mi to odzyskać motywację i ukończyć kurs. Pomogło mi to pokonać moment impasu na drodze do zostania instruktorem, pokonać zniechęcenie i przestać odkładać działania na później.



BIAŁY KRZYŻ

7. Tymczasem w moim życiu

- W 2024 roku zacząłem tworzyć społeczność wokół zainteresowania NeuroGrafiką. W tym celu zaproponowałam dwa cykle 3 spotkań warsztatowych na żywo, gdzie część psychoedukacyjna została wsparta projektowaniem neurograficznym i medytacją świadomości. Uczestnicy, średnio 6-7 osób, byli zaintrygowani i entuzjastycznie nastawieni do metody.



Rysunki uczestników warsztatów. Relacje i LOTUS

- w czerwcu 2024 osobiste spotkanie z Mistrzem w Bułgarii było zastrzykiem pewności siebie i entuzjazmu. Obserwowanie jego rysowania dało mi ogromną inspirację i wzmocniło moją wiarę w wyjątkowy potencjał tej metody.

- w październiku przeprowadziliśmy w Centrum kurs "Zarządzania stresem z uważnością" dla studentów studiów niestacjonarnych. Projekt został dofinansowany przez instytucję i okazał się dużym sukcesem do tego stopnia, że w 2025 roku uzyskaliśmy dofinansowanie na 2 kursy, z czego jeden MBSR już w toku, drugi rozpocznie się w kwietniu i będzie oparty na rysunkach neurograficznych.

- dostałem zadanie poprowadzenia kursu w klubie czytelniczym na temat poczucia własnej wartości oparty na książkach wybranych przez dyrektorkę biblioteki. Miałam dużo obaw i wątpliwości, bo pomimo mojego doświadczenia, to środowisko było dla mnie nowe i musiałam prowadzić kurs wspólnie z bibliotekarką której wcale nie znałam.

Pracowałam nad tym tematem w Algorytmie NeuroKontaktu, z rysunkiem Ja i Grupa. Poczułam się bardziej skoncentrowana i elastyczna, gotowa do współpracy.



W kursie brały udział 22 kobiety, jesteśmy przed ostatnim spotkaniem i stworzyłyśmy prawdziwą „wspólnotę siostrzeństwa”, poruszyłyśmy tematy relacji zależnych, wizerunku kobiety w społeczeństwie oraz narcyzmu i przemocy w relacjach rodzinnych.

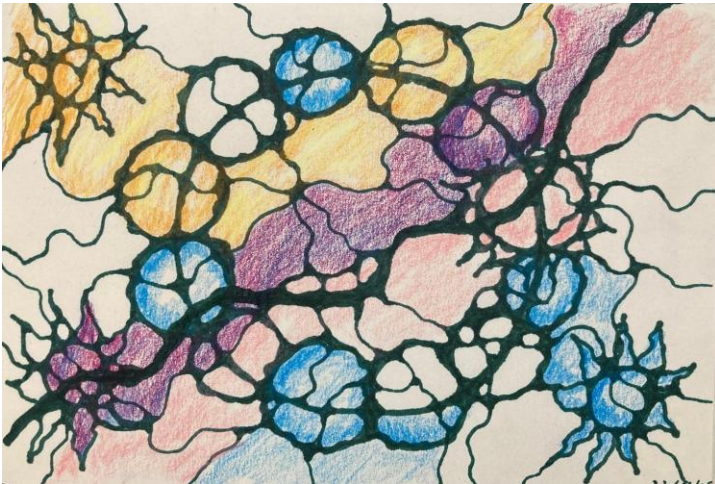
8. Co potem?

- Razem z kolegą przygotowuję 8-tygodniowy program kursu oparty na współczuciu dla siebie i NeuroGrafice który zacznie się w kwietniu. Planujemy kampanię informacyjną
- Zacznę na poważnie korzystać z Instagrama, tworząc profil zawodowy i mam nadzieję, że rysunek „NeuroKontakt – Połączenie” który rysowałam na temat „Instagram” może mi pomóc.



- Przygotujemy zróżnicowaną ofertę dla działalności Centrum i postaramy się nadać mu oficjalny wygląd
- Przygotowujemy programy dla studentów z USA którzy uczą się tutaj włoskiego
- Osobiscie chce jak najszybciej skonczyc certyfikacje Coachingu estetycznego i zrobic kurs NeuroBioniki
- Bede uczestniczyc w Zen Retreat z Mistrzem w Polsce i to mnie bardzo ekscytuje, traktuje to jak moja nagrode za wszystkie wysilki w trakcie kursu instruktora. Nie moze sie doczekac!

- spodziewam sie roku sukcesow ktore rysowalam jako Korale w algorytmie NeuroTiming. Jesteśmy w lutym i na razie wszystko idzie do przodu według rysunku



9. Wspólne pole

Dla mnie najważniejszym motorem działania to współpraca z innymi ludźmi. Widziałam to dokładnie pisać o przyszłych planach i mam potwierdzenie na rysunku Pole Komunikacji gdzie umieszczam moje relacje zawodowe w Centrum.



Ten aspekt był fundamentalny dla mojej podróży w NeuroGrafice. Jestem nieskończenie wdzięczna moim nauczycielkom: Marcie Kolarz, która pozwoliła mi odkryć NeuroGrafikę oraz Inessie Kim, która swoją niewyczerpaną energią i ciepłem motywowała mnie i wspierała w każdych okolicznościach. Jeśli zapisałam się na kurs i udało mi się napisać ten esej, to zawdzięczam to głównie temu huraganowi witalności, którym ogarnęła mnie Inessa oraz jej ciężkiej pracy jako kuratorka.

Jestem wdzięczna całemu instytutowi, Mistrzowi za opracowanie i podzielenie się tą piękną metodą oraz wszystkim superwizorom, którzy kompetentnie i delikatnie pomogli mi zrozumieć jej istotę.

Moje pole wdzięczności ogarnia wszystkie towarzyszki tej przygody- moje koleżanki z kursu i innojezyczne z którymi nie miałam okazji się poznać ale wiedziałam że są w tym samym polu i mam nadzieję że razem będziemy budować tę międzynarodową wspólnotę NeuroGrafiki.