

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Мой путь в Нейрографику

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Корнилова Л.С.

«11» февраля 2025 г.

Выполнил Ким Н.Т.

«11» февраля 2025 г.

2025 г.

Мой путь в НейроГрафику

Мой путь в НейроГрафику начался очень интересно. До лета 2023 года мне не встречались рисунки, связанные с этим психологическим методом. Однажды мне посчастливилось встретить человека, который стал для меня настоящим проводником в мир этой уникальной техники. Он внимательно выслушал все мои страдания и боли, каждое переживание, которое оставило след в душе. Наш разговор стал тем толчком, который заставил меня обратить внимание на свои внутренние процессы. Я чувствовала себя так, будто стою на пороге чего-то нового, но не могла понять, что именно мне нужно.

Мне предложили попробовать НейроГрафику как метод работы с моими переживаниями. С самого начала я испытывала смесь любопытства и скептицизма. И спустя определенное время я задала себе вопрос: «А почему бы мне не попробовать?». Я зашла на сайт, немного почитала, и купила курс «Пользователь НейроГрафики».

Я до сих пор помню свой первый рисунок. Сколько в нем было катарсиса, слез, силы и наконец освобождения. Всем своим телом я почувствовала, что это именно тот самый психологический метод, который я искала. Я не разговаривала с психологом, как обычно это делают, я не изливала свою душу, как это принято в кабинетах. Мне не говорили в ответ: «Наталья, с вами все в порядке, я не вижу у вас проблем!». В том то и дело, что проблемы были и есть, они просто неявные, они глубинные, они очень глубоко сидят во мне, которые я красиво завуалировала. Если говорить о метафорах, то я свою комнату очень красиво задекорировала. Повесила на месте дыры в стене, ковер, поклеила обои, поставила вазу с цветами, застелила ламинатом полы, поставила мебель, повесила занавески. Да, снаружи красиво, а вот если заглянуть за ковер, то можно увидеть дыру в стене, что за занавесками отсутствуют окна, что полы холодные, потому что фундамента у дома нет и т.д.

И вот, создавая свой первый рисунок, я словно открыла дверь в эту скрытую комнату. Каждая линия — это шаг навстречу к себе. Я позволила эмоциям выплеснуться на бумагу, освободив те части, которые долго

оставались под завалом. Сначала было страшно: что если то, что я увижу, окажется невыносимым? Но по мере того, как я проходила этап за этапом, я чувствовала, как шоры спадают, как стены вокруг рушатся, открывая возможность для света и новых чувств.

Я училась и до сих пор учусь принимать те части себя, которые так долго прятала. Это было настоящее освобождение — не просто акт творчества, а своего рода терапия, где я становилась и художником, и хранилищем своих эмоций. Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что мой первый рисунок стал началом пути. Через искусство я учусь понимать свои глубинные переживания и страхи, учусь честно смотреть на свою жизнь. И, возможно, то освобождение, которое я искала, было всегда рядом — просто я не знала, как его найти.

Я первые свои рисунки пересматриваю до сих пор. Они для меня как отпечаток, который останется на всю оставшуюся жизнь. Я почувствовала, что что-то внутри изменилось, и не могла это объяснить словами — я эти ощущения проживала. Это были незабываемые моменты. С этого момента и начался мой путь в НейроГрафику.

Каждая линия, каждое движение маркера приносили мне радость и умиротворение. Это было как превращение внутреннего хаоса в гармонию, как если бы я открывала новые горизонты своего внутреннего мира. Я начала исследовать свои эмоции, осмысливать переживания и оборачивать их в формы и цвета.

Спустя определённое время я решила приобрести Инструкторский курс НейроГрафики. Это тоже было важное для меня решение. Во-первых, стоимость оказалось для меня довольно высокой, посоветовавшись с супругом, он дал мне свое разрешение, благословление. Когда я оплатила курс инструктора, я подумала, что буду спокойно ждать марта 2024 года. Но тут опять, как с небес на землю, я узнала про Интенсив НейроГрафики 2024 года. Не раздумывая, я осознала, что это именно то, что мне нужно, и сразу оплатила участие в осеннем интенсиве. Путь для меня оказался дальним — я живу на о.

Сахалине, и дорога до города Москвы занимает 8 часов, после чего мне нужно было добраться до Санкт-Петербурга. Это меня не остановило. Я до сих пор с удовольствием вспоминаю этот опыт.

Интенсив 2024 года для меня был незабываемым экспериментом. Во-первых, я встретила с Павлом Михайловичем Пискаревым - основателем, учителем, мастером своего дела. Это невероятно сильный человек, с невидимой опорой, с внутренним стержнем. Это человек с моральными и духовными принципами. Этот человек представился мне очень уверенным в себе, мудрым, свободным от предрассудков, независимым и самодостаточным.

Я увидела команду, с которой этот человек строит свой проект. Эти все люди были невероятно талантливыми, влюбленными в свою профессию. Я лично познакомилась с Ириной Рождествой, с Катериной Сорокиной. Общаясь с этими людьми, я нашла все ответы, которые я не могла найти. Это именно то сообщество, в котором я захотела провести 2024 год, посвятив его изучению НейроГрафики. Я поняла, что я в надежных руках, что это очень мощный институт, что на любые вопросы, я смогу найти ответы.

Каждый день интенсива был насыщен новыми открытиями и эмоциями. Я медленно, но верно погружалась в тонкости НейроГрафики, осваивая различные техники и подходы. Творческий процесс стал для меня настоящим откровением — я научилась видеть мир по-другому, находя вдохновение в самых простых вещах. Этот опыт открыл во мне новые грани самовыражения, я начала создавать работы, которые отражали мои внутренние чувства и переживания.

Атмосфера мероприятия была очень мягкой. Я почувствовала принятие, доброжелательность. Поле интенсива было направлено на работу. Взаимодействие с участниками интенсива также было невероятно важным. Мы обменивались идеями, поддерживали друг друга и создавали уютную атмосферу доверия. Многочисленные обсуждения и совместные работы помогли мне понять, что НейроГрафика — это не только техника, но и способ взаимодействия с окружающим миром. С каждым новым экспериментом я все

больше убеждалась: это сообщество стало моим вторым домом. Так много и столько красивых работ я на тот момент еще не рисовала. Это было мощное погружение для меня.

Уже по возвращении на о. Сахалин я ощутила, как изменилось мое внутреннее состояние. Я начала применять полученные знания в повседневной жизни. Каждый новый рисунок становился инструментом для самопознания, а радость от процесса вдохновляла меня двигаться вперед.

Также на интенсиве я узнала про курс НейроПедагогика и что мне можно его пройти, хотя я только приобрела курс Инструктор НейроГрафики, и я еще даже не начала обучение. Курс НейроПедагогики стал для меня настоящим откровением. Он оказался глубоким и значимым для меня. В ходе обучения я погрузилась в мир мощных алгоритмов, которые привели меня через путь личной трансформации, начиная с детства и заканчивая периодом подростковых перемен. Я не ожидала такого сильного воздействия. Во время обучения я неоднократно ощущала волну эмоций, порой слезы наливали глаза, даже на простейших алгоритмах. Особенно сильно меня задели темы, связанные с детскими травмами. Вспоминая моменты из прошлого, я иногда рисовала и плакала одновременно, особенно когда речь шла о расставании с близким человеком.

Еще одним важным для меня опытом оказался процесс создания алгоритма: путешествие пуговики. В результате работы у меня появились образы старухи, гоблина и палачей. Я даже отложила работу над этим рисунком на две недели; он стоял у меня на столе, и каждый раз, глядя на него, я испытывала дискомфорт, так как картины были совсем не радужные. Но со временем мне стало ясно, что это отражение моих теневых качеств, с которыми я не желаю сталкиваться. Для меня тень — это совокупность негативных черт, которые я не принимаю и отвергаю, хотя сама обладаю ими в достаточной мере. Эти аспекты формируют мой теневой облик, так называемую «темную сторону» личности. Алкоголь стал своеобразным мостом между этими двумя мирами — миром тени и светом. Этот рисунок помог мне увидеть то, что я

старалась скрыть; качества, которые я пыталась подавить. Сейчас этот рисунок занимает особое место в моем сердце. После этого я сделала новый рисунок, связанный с гоблином, и там появился дракон. Для меня дракон олицетворяет силу, которую я пока не могу проявить. Я ощущаю, как мои подавленные стороны начинают проявляться, но мысленно продолжаю говорить себе: не показывайся, оставайся на месте. Хотя моё тело сигнализирует о дискомфорте — это знак, что я отчуждена от себя. Но я на пути к самооткрытию. Интересно, что моя привычка выпивать по пятницам улетучилась.

Также, у меня тогда не складывались отношения с моими детьми, отношения были напряженными. Благодаря курсу у меня наладились с ними отношения. Я помню, как мы с моим сыном и дочкой нарисовали первый алгоритм «Царапки». Этот момент стал поворотным в наших взаимоотношениях.

Мы вместе создавали рисунок, обсуждали каждую линию и цвет, и я чувствовала, как уходит напряжение. В процессе работы мы смогли открыться друг другу, делиться переживаниями и радостями. НейроГрафика стала для нас не только способом выразить свои мысли и чувства, но и инструментом для укрепления семейных связей. Каждый рисунок, который мы создали, стал шагом к пониманию, поддержке и любви. Теперь каждый раз, когда мы собираемся за столом, мы не только рисуем, но и заново создаем крепкую атмосферу доверия и взаимопонимания.

За год обучения на Инструктора НейроГрафики я прошла через глубокий процесс трансформации. Это путешествие затронуло как внутренние, так и внешние аспекты моей жизни. Как результат, я осознала, что всё в моих руках; мир на кончике маркера. Я могу рисовать своё будущее, прокладывая путь к тем целям и мечтам, о которых раньше только мечтала. Этот год был для меня поворотным в моей судьбе, открыв новые горизонты и возможности.

В последнее время моя жизнь претерпела удивительные изменения, которые наполнили её смыслом и гармонией.

Я наладила отношения с моими детьми, и это стало настоящим подарком. Мы начали проводить больше времени вместе, обсуждая их увлечения и мечты, и в каждом мгновении я ощущаю их радость и поддержку.

Йога, ставшая частью моего ежедневного ритуала, открыла новые горизонты. Я научилась слышать своё тело, находить баланс между физическим и духовным. Это не только помогло мне укрепить здоровье, но и дало возможность заглянуть внутрь себя, понять истинные желания и потребности.

Кроме того, я заметила значительные улучшения в отношениях с моими родителями. Мы вновь начали общаться и доверяться друг другу. Каждая беседа дарит мне тепло и уверенность в том, что семья — это опора, на которую всегда можно положиться. Эти перемены наполнили мою жизнь светом и радостью, возродив чувства, о которых я давно забыла.

В этом году мы начали строить дом, собирая каждый кусочек нашей мечты. Каждый день был полон ожидания и планов, как будут выглядеть наши уютные комнаты.

Мы съездили в семейное путешествие, которое стало прекрасной возможностью укрепить наши связи и создать незабываемые воспоминания. Вместе мы исследовали новые уголки, наслаждаясь общением и красотой окружающего мира.

Супруг сменил место работы, что стало для нас настоящим переломным моментом. Новая должность обещала не только более привлекательные условия, но и возможность реализовать профессиональные амбиции. Это было решение, требующее смелости и уверенности в своих силах.

Мы купили новую машину, что открыло перед нами новые горизонты для путешествий и приключений. Этот шаг вдохновил нас на новые совместные поездки, и с нетерпением ожидаем, куда нас заведет дорога.

Я пошла учиться в магистратуру на психолога, стремясь углубить свои знания и навыки в этой важной области. Это стало для меня не только вызовом, но и источником вдохновения.

Я начала проводить семинары на разные психологические темы, делаясь своими знаниями и опытом. Я вышла из тени и стала преподавать, открывая для себя новую стезю, полную общения и взаимодействия с людьми. Каждый день приносит новые идеи, и я горжусь тем, что могу приносить пользу и делиться своим опытом с другими.

Мое внутреннее состояние изменилось. Ушло напряжение, которое так долго тяготило душу. Вместо этого пришло нечто светлое, наполняющее пространство улыбками и теплом. Внутренняя гармония позволила мне взглянуть на жизнь с новыми глазами, забыв о прошлом и его тревогах. Я чувствовал, как наполняюсь радостью, создавая жизнь, которая станет отражением моих мечтаний.

Я ощущаю, что все это — лишь начало моего пути к себе, к тому, что действительно имеет значение.

НейроГрафика стала для меня не просто методом, но и философией, которая помогает находить гармонию в хаосе повседневности. Я научилась слушать себя, понимать свои желания и страхи, а главное — ощущать, как внутреннее спокойствие наполняет каждую клеточку моего бытия. Я стала более уверенной в своих действиях и решениях. Каждый новый штрих на бумаге стал символом изменений, которые я осуществляла внутри себя.

Теперь я понимаю, что каждый миг — это возможность создать что-то новое, и я готова двигаться вперед, используя свою силу и творчество для достижения гармонии в жизни и окружающем мире.

В данной работе я рассказала о своем личном пути в НейроГрафику, начиная с первой встречи с этим методом и заканчивая тем, как он повлиял на мое восприятие себя и окружающего мира. Это было время, когда я искала способы справиться с внутренними переживаниями и конфликтами, и НейроГрафика открыла для меня новый мир возможностей.

С помощью этого метода я стала понимать психологические аспекты работы с внутренними конфликтами. Важно понимать, что НейроГрафика не

просто рисование, а целый процесс, который помогает глубже понять свои чувства и переживания.

Я рассказала о том, как рисование стало для меня не только способом самовыражения, но и инструментом для понимания себя. Этот процесс позволил мне увидеть свои эмоции в новом свете и научиться работать с ними, а также преобразовывать их в нечто позитивное и созидательное.

НейроГрафика помогла мне не только осознать свои внутренние переживания, но и изменить отношение к себе. Умение писать рефлексии и анализ своих работ помогли мне лучше понять свои сильные и слабые стороны, а также научиться принимать себя такой, какая я есть.

Создание привычки рисовать и работать с НейроГрафикой стало для меня важным шагом на пути к самосовершенствованию. Моя регулярная практика помогает не только справляться с эмоциональными нагрузками, но и развивать творческие способности.

Применение НейроГрафики дало мне возможность переосмыслить свои цели и желания. Я начала создавать визуальные образы своих мечтаний. В этом процессе стало важным не столько желание их достичь, сколько сам процесс работы над ними. НейроГрафика открыла для меня новый способ планирования будущего: я стала рисовать карты, которые отражали бы не только желаемое, но и пути к его достижению. Каждая линия на бумаге, каждое сочетание цветов стало для меня символом надежд и устремлений. Это натолкнуло меня на мысль, что я могу влиять и на свое окружение, если относиться к процессу творчески и с любовью.

НейроГрафика открыла передо мной новые горизонты, и я вижу в ней потенциал не только для индивидуального роста, но и как средство для создания сообщества единомышленников. Моя мечта — организовать НейроКафе, где люди смогут делиться своими переживаниями и находить поддержку в процессе самопознания. Я верю, что объединение различных опытов и точек зрения обогатит наше понимание методики и позволит каждому участнику открыть в себе что-то новое.

В будущем я планирую углубить свои знания, участвуя в образовательных программах. Надеюсь, что смогу интегрировать НейроГрафику в свою профессиональную деятельность, помогая людям преодолевать личные барьеры и развивать творческий потенциал.

Для меня важно не только личное развитие, но и помощь другим в их пути к самой себе. Я представляю, как благодаря НейроГрафике люди начнут видеть возможности там, где раньше видели лишь преграды, и это создает во мне неугасимое желание двигаться вперед. Пусть этот путь станет началом чего-то большего — для меня и для всех, кто решит присоединиться к этому путешествию.

Хочу выразить искреннюю благодарность своему куратору, с которой я познакомилась на Интенсиве Нейрографики 2024 года. Этот насыщенный опыт стал не только учебным периодом в моей жизни, но и прекрасной возможностью завести настоящую дружбу. Благодаря поддержке и профессионализму моего куратора, я обрела уверенность в своих силах и научилась преодолевать трудности, возникающие при написании рефератов и дипломной работы.

Наше сотрудничество было удивительно плодотворным — её конструктивные советы и щепетильное внимание к деталям помогли мне глубже понять материал и научиться самостоятельно находить решения. С каждым новым этапом работы я чувствовала, как с ней мне стало комфортно и тепло. Время, проведенное вместе, наполнило мой учебный путь яркими эмоциями и положительными впечатлениями, и за это я бесконечно благодарна.

От души надеюсь, что наши пути ещё не раз пересекутся в будущем, и мы продолжим совместное развитие в мире НейроГрафики.

Также я хочу выразить искреннюю благодарность создателю метода НейроГрафики, Пискареву П.М., а также всей его команде, чьи усилия и преданность делу позволили многим из нас открыть новые горизонты в понимании себя и окружающего мира. Метод НейроГрафики стал мостом,

соединяющим теорию и практику, а результаты говорят сами за себя: люди начинают осознавать свои внутренние ресурсы, меняя свою жизнь к лучшему.

Я хочу отдельно отметить, что работа команды Пискарева П.М. по созданию и распространению этого метода вдохновляет и мотивирует. Ваше стремление сделать мир более осознанным и ярким – это неоценимый вклад в развитие личностного роста и творчества. Спасибо вам за это!