

Институт психологии творчества

## Дипломная работа

Тема:

Мой путь героя

**Специализация: Инструктор Нейрографики**

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор ФИО супервизора  
Васильева Светлана

14 ноября 2024 г.

Выполнила Francesca Conti  
Франческа Конти

14 ноября 2024 г.

# Мой путь героя

## Обычный мир

До тех пор, пока вы не сделаете бессознательное осознанным, оно будет управлять вашей жизнью, а вы будете называть это судьбой.

*Карл Густав Юнг*

Лет семь назад, сидя на матрасе в маленькой калифорнийской — звучит-то как! — квартире, я выписывала свои желания и одновременно слушала Диспензу, Зеланда, Ковалева...

Слушая Диспензу, я вдруг уловила идею о том, что изменения начинаются изнутри. Звучало и просто и сложно одновременно, и в тот момент я ещё не понимала, каким образом это можно воплотить в реальность.

Одно из моих стремлений было — начать рисовать. Даже не одно, а несколько: «хочу рисовать», «хочу попробовать акрил», «хочу взять художественные классы». Эти мечты казались мне такими далёкими, почти недостижимыми.

В этот момент моя жизнь ощущалась, будто на паузе, словно я двигалась по кругу — выполняла привычные задачи, работала, поддерживала отношения, но внутри меня царила пустота. Интуитивно я чувствовала, что стояла на пороге чего-то значимого, но не могла решиться сделать шаг. Эта пустота была не просто неудовлетворённостью, а глубоким переживанием. Я была уверена, что моя жизнь могла быть ярче, полнее, насыщеннее, если бы я нашла способ выразить себя.

Каждый день я думала о предназначении: что я делаю? Действительно ли я живу той жизнью, которой хочу? Или я двигаюсь в слепую, следуя за обстоятельствами, как ветка, плывущая по течению? Я знала, что внутри меня есть нечто большее, но где найти ключ к этому? Эта неизвестность приводила меня к растерянности. Жизнь обесцветилась, а время стало менее осязаемым. Я наблюдала её со стороны, а не была активным участником.

Сегодня я понимаю, как сильно все изменилась за эти семь лет. Ощущение застывшей в капсуле времени, сменилось на понимание, что внутреннее стремление выразить себя через творчество было не просто мечтой, а необходимостью для моего духовного и эмоционального роста. Сложно поверить, что когда-то я думала, что будущее лежит где-то за пределами моих возможностей. Теперь я точно знаю, что всё начинается внутри нас самих.

## Зов к приключению

Следуйте за своим блаженством, и Вселенная откроет двери там, где раньше были только стены.

*Джозеф Кэмпбелл*

Когда мне впервые предложили попробовать нейрографику, я не думала, что это станет отправной точкой для перемен. Это предложение возникло внезапно, как будто сама Вселенная послала мне знак. Казалось бы, ничего особенного — обычное рисование, но что-то внутри меня насторожилось. И когда рисунок был закончен, я спряталась в своей комнате наверху и даже не

вышла попрощаться с девочками, которые пришли рисовать. Этот первый опыт словно всколыхнул все мои внутренние страхи и тревоги. Я не ожидала такого сильного отклика — сопротивление, слёзы, непонимание того, что произошло, и почти ненависть к рисунку, на который я смотрела.

Что же это было? Я была в замешательстве. Рисование, которое я так долго хотела попробовать, вызвало такой эмоциональный отклик, что я не могла понять, что со мной происходит. Этот простой процесс притронулся к чему-то очень глубокому, чему-то, что я не была готова принять. Я закрылась и решила, что нейрографика точно не для меня. Но тот момент стал началом моего путешествия — того, что я позже осознаю как первый шаг к открытию себя.

Какое-то время я натолкнулась на рекламу, где Авдеева рассказывала про линии. Она стала для меня тем наставником, который открыл дверь в этот новый мир. Я помню её слова, которые она повторяла многократно: «Как интересно!». Это простое словосочетание поселилось у меня в голове и стало чем-то вроде путеводной звезды. Её слова о том, что «рисунок — это путь, который ведёт к самому себе», оказались глубоко резонирующими со мной. С её помощью я начала смотреть на процесс не как на задачу, а как на исследование. Каждый штрих становился открытием. Её занятия, её способ раскрытия сути алгоритмов, курс пользователь - дали мне возможность углубиться в процесс и подсесть на нейрографику.

## **Отказ от зова**

Внутреннее сопротивление часто бывает сильнее, чем внешние препятствия.  
*Зигмунд Фрейд*

На курсе специалиста, когда я решила углубиться в нейрографику, всё всплыло с новой силой. Преподаватель не нравился мне, задания казались скучными и механическими. Я просто вымучивала из себя каждый рисунок. А когда дело дошло до коучинговых сессий, я даже думала все бросить. Тогда же пробудился мой внутренний критик, тот, кто всегда был готов сказать, что «ты делаешь что-то не так», что «это не для тебя». Но опять же интуитивно я чувствовала нечто большее. Интуиция подсказывала мне, что это именно тот путь, который мне нужно пройти, даже если на этом пути будут трудности. Я понимала, что сопротивление не исчезнет, пока я не начну его преодолевать.

Каждая линия, каждый новый рисунок становились для меня чем-то больше, чем просто рисованием. Я заставляла себя писать рефлексии и делать сессии с клиентами. Это был способ столкнуться с собой, с теми частями моей личности, которые я игнорировала годами. Это было почти как духовная практика. И когда я рисовала, даже когда мне казалось, что ничего не выходит, я начинала замечать, как с каждым шагом происходят изменения — не только в рисунках, но и во мне самой. Эти изменения были постепенными, но они были ощутимы.

## **Встреча с наставником**

Когда ученик готов, приходит учитель.  
*Далай-лама*

Я поняла, что хочу учиться дальше. Но как оплатить учёбу в Институте психологии и творчества Павла Пискарева? Где взять деньги? Этот вопрос был для меня огромной преградой. И как я уже упоминала, иногда Вселенная посылает чудеса. Я получила кредит. Для кого-то это может показаться обычным делом, но для меня это было настоящим чудом. Это был знак, что я на правильном пути. Я помню, как страх и радость переполняли меня одновременно. Я получила возможность, но с ней пришла ответственность. Настал момент, когда я поняла, что нейрографики это мое.

Каждое занятие Пискарева было для меня восторгом и изумлением, погружением в атмосферу загадочного. Его классы по коучингу помогли мне увидеть, что используя этот метод я смогу помочь людям раскрывать свой потенциал, находить своё предназначение и достигать своих целей. И еще я заметила, как сильно изголодалась по интеллектуальному общению, и как мне его не хватало здесь в Америке.

## Пересечение первого порога

Только представь: ты можешь стать кем угодно, если достаточно сильно захочешь.  
*Безумный Шляпник «Алиса в стране чудес» Льюис Кэрролл*

Однажды, поздним вечером, когда я сидела над очередным рисунком, меня осенило: нейрографика — это не просто линии и фигуры. Это язык общения с собой, способ увидеть то, что скрыто внутри. Это была как беседа с самой собой. Каждый штрих, каждый изгиб линии, каждый цвет стали для меня словами внутренней беседы. Я начала погружаться глубже и глубже, задавая себе вопросы: что я чувствую? Почему линия именно такая? Почему я выбрала этот цвет? Эти вопросы казались простыми, но за ними стояли глубинные инсайты. Так кейс на изобилие, дал мне понимание, что это не только про деньги. Изобилие это состояние, это когда ты не живешь в дефиците, а излучаешь радость принятия всего. Я глубже стала осознавать, что значит жить в моменте. Я прочувствовала через тело и эмоции что такое быть открытым на поток. Как результат, деньги стали приходить легко.

Весь процесс обучения стал для меня настоящей долгой медитацией. Я словно открывала двери за дверями к своему подсознанию, погружаясь в те слои, которые раньше оставались недоступными. Я нашла способ разобраться в себе, увидеть скрытые эмоции и дать им выход. Это было освобождение. Это был новый уровень понимания себя.

## Испытания, союзники и враги

Мы растём не тогда, когда всё легко, а когда мы преодолеваем трудности.  
*Карл Густав Юнг*

Не всё шло гладко. Павел Пискарев предупреждал, что на пути трансформации неизбежны трудности. В какой-то момент, из-за интенсивных занятий и размышлений, я почувствовала, как внутри меня что-то сломалось. Наступила апатия. Я больше не могла рисовать. Я потеряла контакт с тем, что было для меня источником вдохновения. Это был один из самых сложных периодов в моём обучении.

Я сердилась на себя, винила себя за то, что не могу продолжать. Но я понимала, что это временно. Это был этап на моём пути, этап, через который мне нужно было пройти. Павел

Пискарев говорил нам, что «мозг не всегда готов сразу принять новые пути, но именно через повторение и настойчивость мы создаём новые нейронные связи». Так и есть, потому что нейрографика работает не только на уровне сознания, но и на уровне подсознания, это процесс, который требует времени. И я отпустила, взяла перерыв и позволила себе расслабиться. Так, как это делают в шавасане, после практики йоги - позволяя себе закрыть глаза и просто ничего не делать и не чувствовать.

## Приближение к главному испытанию

Чтобы создать реальность, достаточно увидеть её в своём сознании.  
*Зеланд*

Каждый новый рисунок стал шагом в неизведанное, как у Алисы в стране чудес, следовавшей за белым кроликом. Я начала видеть свои мечты, и буквально создавать новую реальность. Границы между воображаемым и тем что есть на самом деле стирались, и каждый рисунок был возможностью пройти ещё один шаг в своём внутреннем путешествии. Линии, которые я рисовала, были шагами в новую сказку.

Когда я работала над кейсом «Стройность», это было настоящим погружением внутрь себя. Я использовала несколько алгоритмов и нейроскетчинг, чтобы дословно перерисовать себя. Оказалось, что я не просто хотела потерять вес, а быть той о которой я мечтала. В результате я не только «растворила» 12 килограммов, но и преобразила себя. Лучше чем сейчас я даже не выглядела, когда была совсем молодой девчонкой. Этот опыт был о принятии себя и своего тела. Я поняла, что изменения начинаются с искреннего разговора самой с собой и что каждый штрих на бумаге — это возможность изменить все в реальной жизни. Маркер оказался волшебной палочкой. Этот процесс напомнил мне слова Брюса Липтона: «Когда вы изменяете своё восприятие, вы переписываете химический состав своего тела».

## Главное испытание

Наш мозг — это удивительная машина, способная переписывать саму реальность.  
*Татьяна Черниговская*

В процессе моего пути главный вызов стал не просто этапом трансформации, но и моментом глубокого внутреннего кризиса. Сопротивление внутри меня усиливалось с каждым шагом, и я сталкивалась с внутренними страхами, о которых даже не подозревала. Этот кризис заставил меня встретиться с собой настоящей.

Именно тогда я осознала, что самое трудное в этом процессе — это не просто нарисовать линии, а позволить себе через рефлексию отпускать и принимать, и что трансформация начинается именно с этого осознания.

Это не было простым путешествием, но оно оказалось необходимым, чтобы я могла увидеть, как мои внутренние образы начинают влиять на внешнюю жизнь.

В этот момент я поняла, что переписываю свой собственный сценарий, учусь видеть мир иначе, создавая свою новую картину мира, свободную от старых ограничений и блоков.

## Награда

«Но как же я могу стать больше?» — удивляется Алиса, на что Гусеница отвечает: «Ты просто ещё не знаешь, насколько велика».

Этот опыт, очень короткого, всего в 8 месяцев обучения, пути, дал мне глубокое понимание того, что нейрографика это процесс трансформации жизни в заданном тобой же направлении, или говоря словами Пискарева — «это практика решения проблем». Она позволяет нам заглянуть внутрь себя, увидеть свои негативные программы и ограничения, а иногда даже раскрывает ту нашу часть о которой мы не знали раньше.

Я перестала бороться с тем, кем я была, и научилась принимать себя полностью — с недостатками, с прежними страхами и сомнениями, которые теперь больше не мешали двигаться вперёд. Это было освобождение от старых убеждений и шаблонов, которые годами сдерживали моё развитие. Например в кейсе про стройность все началось с вопроса к себе - а какой я хочу быть?

Интересно, что если у Зеланда тебе предстоит выбрать из пространства вариантов, то рисуя линиями Пискарева ты получаешь лучший вариант для себя. Твой мозг через алгоритмы создает лучшую действительность.

Мы — творцы, а наша реальность — это то, что мы создаём сами, «человек — это существо, которое может создавать миры, которых до него не существовало». (Черниговская). И эти миры безумно красивы, они изумительно вдохновляющие и через них проходит понимание смысла жизни.

Обучение на инструкторском курсе дало мне знания и опыт как пользоваться инструментом для создания этих миров. Я начала понимать, что мои эмоции — энергия. И эта энергия может быть направлена. Выходит, я — дирижёр своей внутренней симфонии, где каждый цвет, каждая линия звучит по-своему, создавая гармонию.

Работая с цветом, линиями, фигурами, я начала видеть, как внутренний мир быстрее даже чем я ожидала, отражается на внешнем. Это было настоящее чудо.

Каждый цвет, который я выбирала, был словно мост между моими эмоциями и внутренним состоянием. Я научилась использовать цвета осознанно, понимая, что через них можно выразить даже те чувства, которые казались мне неуловимыми и непонятными. Тёплые оттенки помогали раскрыть во мне уверенность и радость, холодные — вызывать размышления и глубину. Каждый новый рисунок был как сеанс терапии, где я общалась с собой, но не через слова, а через гаммы цветов.

Процесс обучения превратился в игру - я выстраивала композиции моих желаний или намерений. Я произносила санкальпу как тему, и потом, как в йога нидра через рефлекссию входила в состояние между сном и бодрствованием. И в результате я научилась пользоваться инструментом. Я все еще новичок. И каждый раз играя цветом, линиями и формами я учусь мастерству. Без института это было бы не возможно.

## Путь назад

Теперь, когда я знаю, кто я такая, мне легче понять, куда мне идти.  
*«Алиса в стране чудес»*

Теперь, оглядываясь на тот путь, который я прошла, я понимаю, что это было только начало. Нейрографика - это способ жизни. Каждый день, когда я беру в руки маркер и начинаю рисовать, я открываю что-то новое о себе, о мире вокруг меня. И каждый раз я иду через рефлексию к откровениям. Я полюбила рефлексировать, или говоря иначе полюбила слушать и слышать себя. Этот процесс — бесконечный источник вдохновения и изменений. Это мой способ исследовать своё сознание, раскрывать свои желания и мечты.

С каждым новым рисунком я осознаю, что получила от судьбы подарок - метод, который помогает мне углубляться в мои мысли, эмоции и ощущения. Я научилась распознавать тонкие оттенки своих эмоций, замечать мелочи, которые раньше ускользали от моего внимания, изменять своё внутреннее состояние, перепрограммировать своё мышление и создавать новые нейронные связи. Павел Пискарев говорил нам, что «мы живём не в реальности, а в её интерпретации». И то как я интерпретирую мир вокруг, становится моей реальностью. Мне даже кажется, что ко мне вернулась детскость мышления, когда я не видела границ между сказкой и просто жизнью. Это было как возвращение домой, к самой себе, к тому состоянию, в котором я ощущаю мир как пространство бесконечных возможностей.

## **Воскресение героя**

Создатель создал человека по образу и подобию своему... в этом смысле мы творцы.  
*Татьяна Черниговская*

Теперь, почти завершив своё обучение в Институте психологии и творчества Павла Пискарева, я осознала, что у меня в руках инструмент, который помогает не только мне, но и тем, кто ищет свой путь к исцелению, трансформации и раскрытию своего потенциала.

Я провела множество классов, начав еще до обучения в институте. И сейчас замечая как глубоко я могу раскрыть суть нейрографики для тех, кто только встал на путь. Это очень возбуждающее чувство - делиться тем, что потом закрепиться у других в подсознании и начнет менять их жизнь. Это также радостно, когда ты наблюдаешь изменения у других.

Нейрографика - целая философия жизни, где мы — творцы, и каждый рисунок — это шаг на пути к созданию того варианта, который сделает тебя счастливым, даст свободу и раскроет необыкновенные возможности.

Нейрографика, словно кисть на холсте подсознания, рисует новые пути, изменяя старые шаблоны и открывая доступ к скрытым ресурсам, через линии и фигуры, которые становятся проводниками к нашему истинному “я”.

## **Возвращение с эликсиром**

Истинное знание приходит тогда, когда вы передаёте его другим.  
*Альберт Эйнштейн*

Я хочу делиться этим опытом с другими. Как? Идея создания курса по стройности возникла не случайно. Мой личный опыт работы с телом через нейрографику показал мне, что физические изменения начинаются изнутри — с нашего восприятия себя, с наших мыслей и убеждений. Этот курс будет не просто о похудении, он будет о том, как через осознание своих внутренних образов

можно изменить своё тело, своё отношение к нему, и, главное, прийти к внутренней гармонии. Я уже вижу какие алгоритмы и модели я буду использовать.

Я хочу, чтобы люди, пришедшие на мой курс, поняли, что путь к стройности — это не только физические упражнения или диеты. Это глубокая работа с внутренними установками, это путь к любви и миру с самими собой. Как говорил Джо Диспенза: «Если вы можете мысленно создать образ, вы можете сделать его реальностью». И я знаю, что через нейрографику можно создать тот образ себя, который поможет достичь как физических, так и внутренних изменений.

Этот курс станет для меня важным шагом на моём пути инструктора.

## **Искусство создания реальности**

То что мы видим, есть результат наших внутренних образов.  
*Джо Диспенза*

Нейрографика — это искусство, в котором каждая линия живет своей жизнью, как ток энергии, соединяющий внутренний мир с внешним. Когда я беру в руки маркер, я ощущаю, что реальность податлива, как глина в руках мастера. Каждая линия — это не просто штрих на бумаге, это движение души, создающее новые миры. «Мы меняем впечатление, изменив впечатление, мы меняем мышление» - и в этом есть великая истина: через преобразование внутренних образов, мы не просто меняем мысли, мы изменяем саму суть бытия.

Каждый изгиб, каждое округление в рисунке — это акт творения, где нет ничего случайного. Татьяна Черниговская однажды сказала: «Создатель создал человека по образу и подобию своему... в этом смысле мы творцы». Этот процесс — отражение того, что заложено в нас самими небесами. Через нейрографику мы становимся ближе к своему предназначению: не только воспринимать мир, но и активно его создавая, оставляя отпечаток своей души на каждом кусочке реальности.

## **Творчество как путь к исцелению**

Когда мы видим свет внутри себя, мы начинаем видеть его и вокруг.  
*Экхарт Толле*

Нейрографика это глубинная работа с душой, процесс исцеления, который охватывает все уровни нашего существования.

Этот процесс подобен танцу с самим собой. Линии кружатся, переплетаются, словно приглашая в глубины подсознания, где находятся ответы на самые сокровенные вопросы. С каждым новым изгибом, с каждым новым кругом мы отпускаем старые страхи и обиды, давая место новому — свободному и гармоничному «я».

Это не просто исцеление, это возвращение к самому себе, к истинной природе, которая всегда стремится к свету.