

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Мой путь в НейроГрафике

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Морозова М.А.

«15» февраля 2025 г.

Выполнил Костромина К.Э

«15» февраля 2025 г.

2025 г.



Одни из первых рисунков.

Мой путь в НейроГрафике.

Уйдя из точки “А”,
там поезд на равнине
стремится в точку “Б”.
Которой нет в помине.

Иосиф Бродский

Введение.

Именно так начался МОЙ путь в НейроГрафике. Конечно, я не имею в виду тот прямой смысл, который заложил поэт во своё стихотворение, но сама фраза подразумевает, что мой путь вёз меня в неопределённом направлении. Я тогда даже и не подозревала, а он продолжал меня вести. Всё началось намного раньше чем старт инструкторского курса, и даже ранее чем первое знакомство с НейроГрафикой по видео в Youtube. Воспоминания о том, как я получила набор фломастеров от Одесского моряка в детстве и какое впечатление произвело то событие на меня (рисую страту счастья это было первое что пришло мне в голову), я уже описывала в стартовом сочинении. Позднее, во время рисования на инструкторском курсе, мои размышления нередко уносили меня в далёкие воспоминания. До некоторого времени, пока наши супервизоры не начали требовать выводы связанные смыслом, я не предавала им никакого значения. Теперь я ясно осознаю, что появление НейроГрафики в моей жизни совершенно не случайно, было неизбежным и я являюсь частью миссии. Более того, после анализа событий и совпадений произошедших тогда в прошлом, потом и во время прохождения курса, я с уверенностью подтверждаю, что НейроГрафика обладает волшебными качествами.

Как то, во время лекции Татьяны Черниговской, я услышала интересную гипотезу, "что не только люди, но и животные, а возможно, и неодушевлённые объекты могут обладать некоторыми формами сознания. Что именно считается сознанием и как можно определить его наличие у различных существ или объектов, остаются открытым вопросом". НейроГрафика однозначно обладает сознанием, более того, сам факт появления и присутствия НейроГрафики в моей жизни тоже имеет сознание. НейроГрафика осознаёт своё существование, думает/ мыслит, живёт и заботится о своём продолжении. А я/мы выступаем сопровождающими в пути НейроГрафики, ровно также как НейроГрафика сопровождает наши прозкты.

A hand-drawn diagram of a plant tissue cross-section, likely a leaf, showing various cell types and their functions. The diagram is a detailed drawing of a leaf cross-section, showing various cell types and their functions. The central part of the diagram is a large, irregular shape representing the leaf's internal structure. It is divided into several regions, each labeled with a function in Russian. The regions are colored differently to represent different tissues: green for photosynthetic cells, yellow for guard cells, blue for epidermal cells, and red for vascular tissue. The outermost layer is labeled 'Кутикула' (Cuticle). The next layer is labeled 'Эпидермис' (Epidermis). The middle layer is labeled 'Мезофилл' (Mesophyll). The bottom layer is labeled 'Суберин' (Suberin). The central part is labeled 'Скелетон' (Skeleton). The diagram also shows 'Хлоропласты' (Chloroplasts) and 'Вакуола' (Vacuole). The overall structure is a cross-section of a leaf, showing the internal anatomy and the flow of water and nutrients.

рис. Дверь в стене, зелёная дверь (Герберт Уэллс)



Занятия по Youtube.

Основная часть

Эту часть я решила оформить используя квадранты из разных квадратов, конечно же, выстраиваю их по порядку и подбираю соответствующие названия.



Нейрорескью. Крест сдерживает пожар. Второе фото в неоновом свете.

I. Я плохой- мир хороший.

Мне захотелось начать свои размышления о том, что дала мне НейроГрафика именно с этого квадранта. Очень часто, в начале изучения метода, в своих словах и рефлексии я замечала смыслы указывающие на недовольство собой. В частности это выражалось в уверенности, что я ничего не умею, во мне нет творческого и креативного начала, я не могу ничего сделать сама, только копировать что делают другие. Я никакая, а все классные.

Итак, во время рисования НейроГрафики, скорее всего темы Финансов (т.к все работы я рисовала на эту тему года), ко мне пришли воспоминания из детства, как я копировала рисунки для раскрашивания, прислоняя их к окну и просвечивая сквозь бумагу. Каждый раз тогда думала, что у меня у самой ничего не получается и нет таланта, злилась что приходится копировать. Помню как это сильно

расстраивало меня внутри. Затем годы шли, те идеи крепко закреплялись где-то в мозгу и выражались именно в проявлениях недовольства собой уже во взрослой жизни.

Видимо, во время скругления, ко мне пришло озарение, что техника НейроГрафики сама по себе состоит и включает в себя копирование. Нам не надо ничего изобретать, мы рисуем все подобно, для этого мне не надо прислонять оригинал к окну, а самое главное что так и надо. Мысли, мы живём и по факту продолжаем, повторяем что уже есть в мире, а это значит что я такая как все, они классные и я классная.

Завтра 14 Февраля, а я уже сегодня получила в подарок золотую розу (образ). Ну разве это не значит, что я проработала тему Финансов на все 100%? Улыбаюсь. Эмоция благодости и спокойствия. Мысли, что хочу чтобы мой путь в НейроГрафике был лёгок и приятен.

II. Над тобой все смеются. Хочу. Решительность. Ясность. Свобода.



Фигура результата. Получение диплома.

Пролистывая квадранты Метамодекна, решила выписать в названии слова которые больше всего вызвали реакцию в контексте Мой путь лёгкий и приятный. Попытаюсь расшифровать, что эти слова для меня значат. Этой части сочинения,

я пожалуй, отведу небольшое пространство. Думаю, что в моём Нейро Графическом пути следует поубавить эмоциональную составляющую и увеличить место для действия и результата.

Какое-то время назад, я испытывала дискомфорт от того, что многие надо мной, может и не смеялись, но неодобрительно шутили, а потом вовсе начали игнорировать. Сейчас фраза "над тобой все смеются" мне даже нравится. Я хочу чтобы они смеялись, ведь это значит что я на правильном пути, и пол пути я уже преодолела. Теперь всё больше и больше людей говорят мне: "как тебе повезло, что ты занимаешься тем что тебе нравится". Я с гордостью замечая, ведь это правда.

Хочу настроить себя на рисование одного рисунка в день. Хочу приобрести больше нейроклиентов и больше практиковаться. Хочу поступить на следующий курс APx10. Хочу обязательно поучаствовать в ДЗЕН ретрите и интенсиве в экзотической стране. Самое главное осознавать, что все эти хотелки я не просто хочу, а люблю делать.

Сам выбор слова решительность говорит мне о том, что в своём НейроГрафическом пути я уже нахожусь не во втором, а в третьем и четвёртом квадранте. Мне легко решится сделать новый шаг, я могу принять самостоятельные решения. В завершении этой части моего сочинения, замечая как свободно начинаю дышать, меня переполняют чувства гордости за себя, какая я молодец. Представляется ясная звёздная ночь в моём пути, а это значит что цели мне чётко видны и понятны, соответственно достижимы.

III. Содержание коммуникации. Применение метода НейроГрафики для работы с другими людьми.

Я проживаю на территории Англии и Лондон является одним из самых космополитных городов мира. Конечно, учитывая то, что метод доступен русскоязычному населению в его оригинале у создателя, я начала делать упор на распространение информации и поиск клиентов среди англоязычного населения. Мне всегда было интересно общение с людьми с разнообразным культурным происхождением. Однако, я слышала не раз от своих коллег, что работа в НейроГрафике с такими людьми сложна из за разницы менталитетов, недостаточности общих архетипов итд. Я с этим суждением не согласна. На моёмсчёту опыт практики с людьми из совершенно разных уголков планеты. Мне особенно запомнились два случая работы с клиентами в НейроГрафике, о которых я хочу рассказать.

В самом начале своей практики я поставила объявление в группу на Facebook, в которой предлагала пройти занятия со мной на протяжении нескольких месяцев, чтобы качественнее отследить и зафиксировать результат эффективности Нейрографики для собственной практики. Откликнулась девушка из Австралии японско- китайского происхождения. Она была знакома с Нейро Графикой, прошла курс Пользователь, Композицию и Нейроколор. Была учителем музыки в школе и занималась различными духовными практиками.

С первого занятия меня удивил и смутил тот факт что я не могла понять, отследить и различить её настроение. На вопросы об эмоциональной составляющей Сесилия, так её звали, тоже не могла ответить, и часто говорила что ничего не чувствует. Сначала это очень беспокоило, я хотела прекратить наши занятия, т.к чувствовала себя некомпетентной и в какой то степени не справившийся с заданием. Спустя некоторое время, я стала задумываться о разнице менталитетов, тем более что подобного я не испытывала не с одним клиентом до этого, но они все были европейского происхождения. Я стала изучать информацию на эту тему и нашла много интересного. Оказалось, что японцы часто скрывают сильные эмоции, чтобы не разрушать гармонию (концепция "татэмаэ"- внешнее поведение, соответствующее ожиданиям). Я поделилась своими наблюдениями с ней очень аккуратно, и считаю что именно после этого работа наша зашпорилась. Хотя, это я только поняла после одного инцидента, когда в середине процесса у неё случился тихий "гнев" и она отказалась продолжать дальше, я предложила прекратить занятие и подумала что это конец и мне пора в отставку. Каково же было моё удивление через два дня, когда получила сообщение "когда сможем продолжить" (в Японии сильна традиция усердного труда и уважения к учителю). На следующем занятии я впервые увидела искреннюю улыбку. Лёд сдвинулся, я предложила таблицу с вариантами эмоциональных состояний, и таким образом мы облегчили работу дальше. С каждым новым занятием я стала замечать как мимика её лица тоже стала более живой и усилилась жестикуляция.



Работа Сесилии, летящая как воздушный змей.

Интересно было наблюдать за впечатлением Сесилии от собственного рисунка. На первом фото выше, заметно, что фигура фиксации не скруглена, хотя ей кажется что всё закончено. Очевидно, что первоначальное скругление было выполнено очень аккуратно. После рекомендации по скруглению, ей захотелось внести дополнительные цвета достаточно тёмного цвета, что как будто утяжеляет впечатление от легко летящего воздушного змея (второе фото). На этом этапе рисования с Сесилией в её рисунке можно отследить и соотнести, с тем что я ранее описывала. Как будто внутренняя лёгкость утяжелена чем то снаружи, то ли собственным проявлением, то ли влиянием окружающих условий.

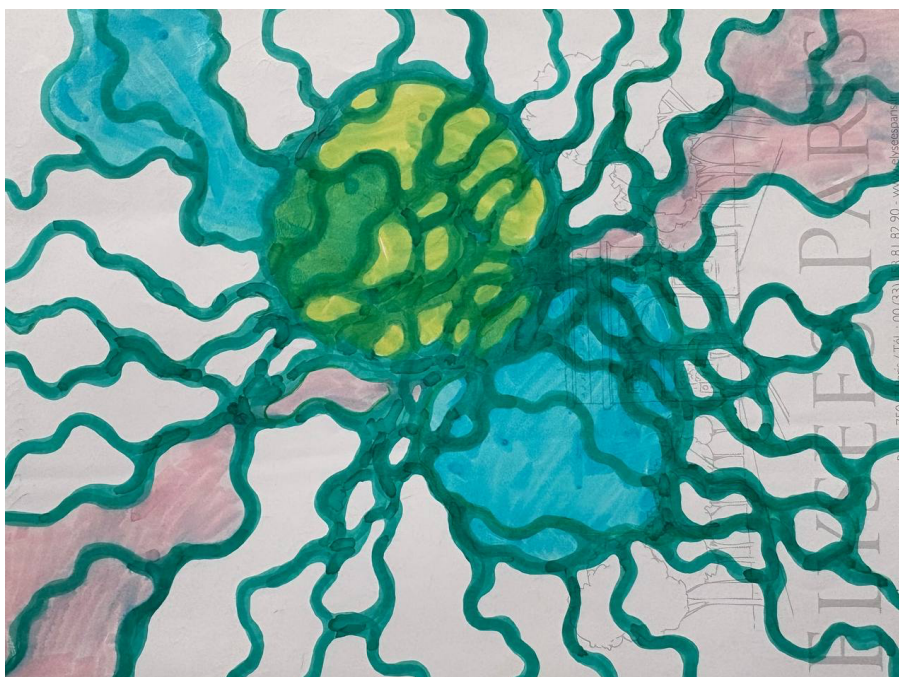
Здесь хочу отступить и вернуться к выше сказанному, для меня этот случай доказывает, что НейроГрафика имеет сознание, т.к. имеет явное влияние на рефлексию человека, даже с такими сильными, можно сказать генетически

врождёнными, традициями и правилами. Может показаться вначале, что такие люди просто сдержаны и скрывают реакции на свои мысли. Но в этом примере Сесилия не просто не могла определить эмоции, предполагая что они стали неузнаваемыми для неё, куда то спрятались и перестали проявляться в связи с нормами культуры.

Другой трудностью, как мне казалось в начале, было полное непонимание смысла использования НейроГрафики. Сесилия использовала метод просто для рисования и медитации, и похоже, имела сильную веру, в то что это поможет в любом случае. Трудность непонимания также заключалась в неспособности формировать и формулировать тему, не говоря уже о точке "Б". Мы тратили много времени на нахождение темы, зачастую я предлагала свои варианты, а она соглашалась. Получается здесь была та же проблема как и с эмоциями. Во время общения я увидела, что в целом, в её жизни, она мало где имеет выражение мнения. Понимание, определение и знание что хочется не всегда доступно всем людям. Вопрос было ли это влияние культуры или свойством характера оставался для меня непонятным. Мне хотелось найти подход, чтобы она начала сама, опять же, без подсказки, что то выражать и желать. Маленькими шагами, путём вопросов и ответов мы двигались дальше. Предполагаю, так как звено в цепочке с проявлением и узнаванием эмоций встало на своё место, всё остальное начало налаживаться само собой. И в один день произошла интересная история. В течении работы Сесилия прорабатывала тему признания с разных сторон, одним из показателей было признание коллег, например совместные чаепития во время школьных перемен. И вот, на следующий день после занятия, она рассказала как одна из коллег позвала её есть торт на день рождения после работы.

Работа с Сесилией принесла мне много интересных открытий, её усердие передалось мне и теперь я понимаю как справляться с собственным состоянием, т.к мне нередко приходилось чувствовать себя выжатой и усталой. Я разработала целый набор ритуалов после занятий для восстановления своей энергии.

В следующем примере речь пойдёт о ситуации, в которой мужчина не смог сдержать слёз. Я подготовила презентацию своей программы для местного районного самоуправления, так как хотела предложить организацию проведения классов рисования с использованием метода в местной группе одиноких людей. На встречу пришёл один мужчина афро-карибского происхождения по имени Сэм. Прослушав мой рассказ, он изъявил желание в практике увидеть что это такое. Мы начали занятие, сначала было смешно, рисовать нейролинию оказалось не так то просто. Затем я предложила лёгкую тему для лучшего понимания- ужин. Попросила описывать во время набора нейролиний (АВН) что это значит для него и как он себе представляет, это был вкусный ужин с супругой вечером. Затем мы попытались обнаружить рефлексия, но не получилось. Я предложила закрыть глаза, представить себя в кинозале и рассказать что он видит на экране. Сэм увидел себя на берегу моря, жена обняла его за плечи. Он почувствовал теплоту в плечах, открыл глаза и кажется, сам изумился увиденному. В глазах выступили слёзы, которые он и не пытался скрывать, это было невозможно. Было бы очень интересно увидеть ту красоту состояния, которую он смог испытать. Кто был в большем шоке от прошедшей сессии трудно сказать, но класс мы организовали и теперь занимаемся.

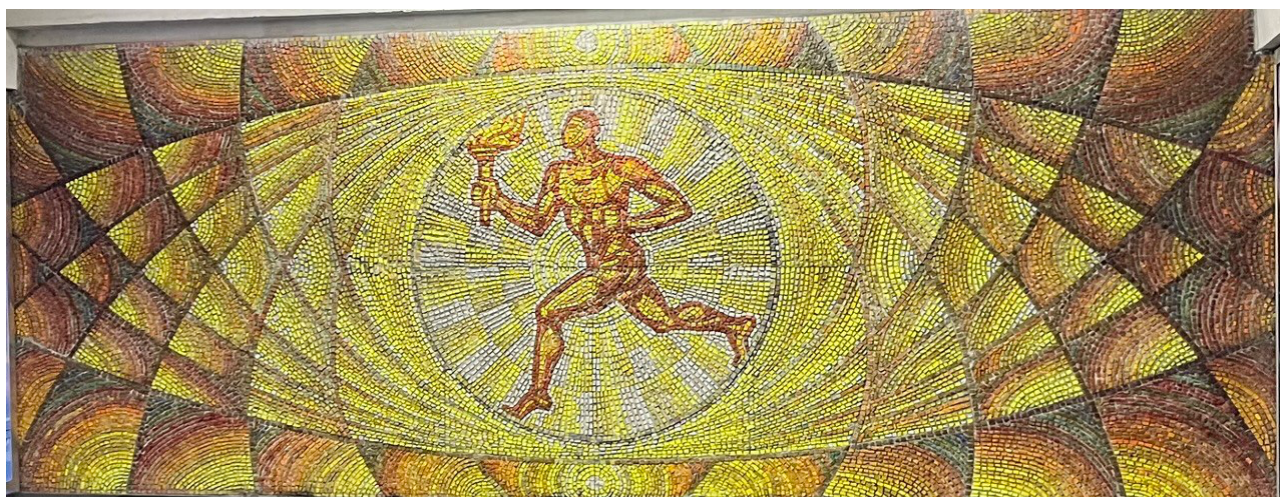


Работа Сэма, Ужин для двоих.

Удивительно и трогательно наблюдать за реакцией и изменениями людей со стороны, особенно которые не соответствуют принятому стереотипу восприятия, как в предложенных мною случаях. Сесилия в начале все образы видела только в цветовой гамме. Так и я сейчас представляю своих клиентов в виде пастельных морских тонов, тех которые описывал Сэм. Порой они вызывают очень сильные эмоциональные впечатления, но несомненно дают большой опыт и знания как смотреть на мир дальше.

III. Личные результаты.

Погружение в удивительный мир НейроГрафики изменило моё восприятие искусства и самовыражения. НейроГрафика позволила мне развить свои художественные навыки, наладить внутренний диалог, начать лучше понимать свои чувства и эмоции, структурировать мышление. Помогла мне встать на путь самодисциплины, пробудила интерес к получению новых разносторонних знаний, изменила состояние и отношение. С момента принятия решения изучить инструкторский курс полтора года назад, моя жизнь изменилась на 360 градусов во всех областях и сферах жизни.



Мозаика, метро в Ташкенте, 1977 (также год моего рождения).

Решение пройти курс созрело во время путешествия в Узбекистан, где я принимала участие в интенсиве, на тот момент уже специалистом НейроГрафики. В составе участников я повстречала большое количество людей которые совпали по духу и восприятию жизни со мной на все 100%. Профессионализм учителей и организация мероприятия не оставила сомнений о дальнейших действиях.



Интенсив в Узбекистане.

Именно с этого момента я начала осознанно замечать все изменения и достижения результатов. Поэтому, этап темы 2.0 Мой путь в НейроГрафике завершаю выписыванием слов, хочу перечислить все реализованные цели, которые придут в голову за две минуты (постараюсь применить творческо-креативный подход написания слов):

- Я практически избавилась от болей в спине путем изменения своего эмоционального фона и осознания смыслов зачем мне это было надо, и конечно при помощи занятий йогой.
- Я поступила в университет совершенно неожиданно для самой себя, теперь изучаю психологию и разбираю более углублённо те вещи которые оставили вопросы "а как это происходит".
- Я хочу отметить, что мои путешествия в разные страны случаются теперь каждые два месяца, по сравнению с двумя разами в год.
- Я изменила свою личную жизнь и стала более счастливой в семейных отношениях.
- Я просыпаюсь каждое утро с хорошим настроением.
- Я легко управляю грустными днями путём самонаблюдения и перенаправлением фокуса.
- Мне легче переносить стрессовые состояния, по крайней мере, я знаю что делать в моменты острого дискомфорта.
- Я научилась испытывать эмоции самооценности и любви к себе.
- Я изменила отношение и налаживаю комфортную связь с сыном.
- Изучение структуры финансов на курсе поспособствовало изменению финансового поведения, увеличению дохода.
- Я приобрела много интересных знакомств, имею поддержку с их стороны.
- Я изучаю разные практики, также принимаю участие в вебинарах и сессиях Института Психологии и Творчества, медитирую.
- Моя жизнь полна и интересна.

Мой путь в НейроГрафике выглядит как коллаيدر позитивных превращений. Захотелось включить музыку и танцевать. Эмоции надежды. Мысли, о том что моя точка "Б", это такое состояние когда жизнь в постоянно позитивных событиях возможна.

Заключение

Глядя назад, я осознаю, насколько важным был год обучения для моего развития, он послужил мощным толчком для многих открытий и инсайтов. НейроГрафика открыла для меня новые горизонты самовыражения и самопознания. Я с нетерпением жду продолжения своего пути в этом удивительном искусстве, надеюсь, что оно станет частью моей жизни на долгие годы вперёд.

Закончить своё сочинение хочу одним из воспоминаний, которое вдруг пришло во время рисования. Это был стишок, написанный когда-то в начальной школе. Помню всего лишь первый и последний куплет, интересно, что также помню как удивилась сама себе, что вдруг написала вроде простой, но с таким интересным названием стих. На тот момент я даже не знала значения слова фрегат, что в данном нейроконтексте может быть интересной темой для размышлений над

архетипами. Теперь, мне видится смысл, подобный тому когда Одесский моряк подарил мне фломастеры. По-моему, я писала о НейроГрафике, о пути, который идёт туда, где не ожидаешь увидеть, о тех сопровождающих её путь, которые приплыли в свою точку "Б", и о тех новых сопровождающих которые должны вновь прийти, чтобы она не грустила.

Фиолетовый фрегат.

Плывёт он в дальние края
Весенний ветер обгоняя
Плывет сквозь волны он
Не зная,
Что ждёт его вдали...

И вот виднеется вдали
Зелёный берег и пески
Кричат матросы погоди!
Дай попрощаться с домом,
Лазурным небом,
Синим морем.

Когда прошёл прощанья час
Исчезли шум и гомоны.
Наедине с собой не рад
наш Фиолетовый фрегат.



Фиолетовый фрегат.

P.S. ИИ решил внести НейроГрафическую линию и маяк самостоятельно.