

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

“Новая жизнь. Трансформация через
Нейрографику”

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Ирина Тимина

«30» ноября 2024 г.

Выполнил Котляр О.В.

«30» ноября 2024 г.

2024 г.

Это Эссе я хочу посвятить тому как нейрографика помогла укрепить наши отношения с мужем. Для более детального анализа я решила использовать систему SCORE.

1. Symptom (Симптом):

- **Какие проблемы или трудности были в наших отношениях до улучшения?**

Я очень часто срывалась на мужа. Было желание расстаться, временно прервать отношения. Мы много говорили о работе дома, но мало времени проводили качественно вместе. Отсутствовала искренность и близость.

- **Какие негативные чувства или эмоции я испытывала в тот период?**

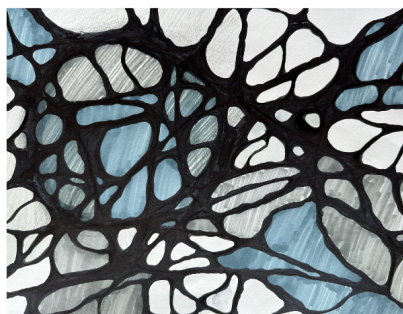
Я ощущала грусть, отвращение и даже гнев. Испытывала сильную обиду, было состояние безысходности. Казалось, что каждый год у нас возникают одни и те же проблемы, из которых мы не можем выбраться. Единственным решением в голове было просто разойтись.

Я испытывала огромное количество гнева и агрессии по отношению к мужу, так как мы вместе вели бизнес, и у меня осталось много незавершенных проблем и претензий к нему как к партнеру, бизнес-партнеру. Именно тогда я попробовала алгоритм АСО.

- **Как эти проблемы проявлялись в нашем взаимодействии?**

У нас были частые разговоры, в которых я была очень эмоциональной, а муж, наоборот, молчал и ничего не мог сказать. Нам было тяжело. Часто уходили с головой в работу, чтобы не говорить о главном.

Уже на этом этапе я использовала алгоритм АСО для того чтобы снять напряжение и убрать остроту с проблемы:



1.2 Пользователь. Алгоритм Снятия Ограничений-2.

Тема 1.0

Взяла в тему работу "Отношения". Сейчас переживаю непростой период с мужем. Хотелось бы посмотреть вглубь этой ситуации, снять ограничение с негативных эмоций в этой теме. Слов достаточно много, есть и матерные. В груди щемит. Есть чувства грусти и отвращения, даже в какой-то мере чувствую гнев. Вижу образ, как я еду в машине и смотрю в окна по сторонам. Льет дождь.

Композиция

При выбросе проплакала, было очень грустно, накоплено много злости. Также чувствую какую-то обиду, безысходность. Побаливает правая лопатка. Представляю образ, но не хочу им делиться публично. Есть желание посмотреть вглубь за пределы своих эмоций.

Соприятие

3.1 Окружение

Горит лицо при окружении, тяжесть внизу живота. Приложила ладонь к лицу, оно очень сильно горячее. Снова хочется плакать, выходит обида. Образа нет, но есть ощущение, что я боюсь выйти из зоны комфорта. За этой чертой новые возможности, новый виток в отношениях. Вижу большие фигуры, окружаю. Каждая напоминает мне какие-то острые моменты в отношениях с собой и с другими людьми.

3.2 Нейрографирование

Печаль, с другой стороны мелькает мысль о том, что если я переборю страх и начну вести себя в отношениях по-другому, ситуация может улучшиться. Чувствую пальцы ног. Также думаю о том, как я могу поменять отношения с собой.

Интеграция

4.1 Фигура и фон

Чувствую возбуждение в теле, холод на кончиках пальцев. По-моему, меня снова охватывает страх. Пришла мысль о расставании, стало ещё страшнее. Есть образ, что я стою на балконе и смотрю снизу вверх. Это про то, как я ощущаю свой страх.

4.2 Архитепирование

Поднимается энергия, всё ещё грустно. Хочется какого-то решения, но понимаю, что всё не так однозначно. Испуг проходит. Щемит в груди. Голова стала ватной. Образ всё ещё тот же – я смотрю с высоты вниз. Мне страшно.

Линии поля

Чувствую всё больше энергии в теле. Уходит беспокойство и оцепенение, чувствую больше спокойствия и умиротворения. В голове мысли, что я со всем справлюсь, прошу силы у Вселенной. Я рада, что в моих руках есть инструмент, на который я могу опереться.

Фиксация

Фиксируя, мне становится ещё легче. Не от того, что я нашла решение, а от того, что я знаю – оно есть. Просто пока не сформировано. Чувствую усталость. Удовлетворение от проделанной масштабной работы. Образов нет, но есть благодарность.

Стилизация

Мне нравится рисунок, добавляю теней в фигуру фиксации. Хотела больше уделить внимания и побыть в поле решения.

Тема 2.0

Тема "Отношения". Я чувствую, что я близка к разгадке. Пять раз написала слово "скоро". Это о том, что я чувствую приближение. Я почти готова к принятию необходимого решения в теме отношений.

2. Cause (Причина):

- Какие основные причины этих проблем я могу определить сейчас?

Я думаю, одной из главных причин были мои иллюзии и ожидания от мужа. Я представляла себе определенный образ, вместо того чтобы видеть его настоящего. С самого начала отношений я видела в нем кого-то, кто меня спасет, сильного бизнесмена, который будет делать ради меня что угодно. Видела в нем вдохновителя. В общем, все те качества, которые на самом деле мне необходимо было культивировать самой в себе.

Когда муж не соответствовал моим ожиданиям и мне приходилось делать всё самой, это начинало меня раздражать и бесить. Когда он вел себя совершенно иначе, чем я представляла, я расстраивалась.

Я прорисовала алгоритм прощения и поняла, что жила в иллюзиях, что муж изменится или спасет меня, или всё станет лучше, когда мы откроем вместе бизнес.

2.1 «НейроКомпозиция». Золотое сечение.



1. Тема 1.0 "Прощение"

Взяла в работу тему "Прощение" в рамках темы "отношения". Хочу порефлексировать на эту тему. Осознала после рисунков и внутренней работы, что хочу посмотреть на ситуацию со стороны. Хочу набраться сил, чтобы простить. И тогда за этим прощением я смогу увидеть настоящую картину реальности.

2. Композиция

Рисую треугольник в левом нижнем углу, который целится в круг в правом верхнем. Это о моем стремлении к прощению. Добавляю по бокам два квадрата для стабильности, так как меня начало штормить от количества энергии на листе. Чувствую напряжение, сцепила зубы. Вспоминаю историю наших отношений.

3. Сопреживание

3.1 Округление

Провожу линии из треугольника в круг, веду слева направо. Это о моем пути к достижению состояния, где я смогу простить. Потом добавляю энергию из квадратов. Они символизируют осознанность и желание решить проблему, от меня и от мужа. Квадраты — это я и муж. Пока что тяжело в груди, зубы сцеплены, немного кружится голова. Вдыхаю. Образов нет, как будто состояние в потоке.

3.2 Нейрографирование

Сказалось в груди, проступила небольшая слеза. Я проводила энергию в прощение, думала о том, какой путь мы прошли вместе. Вижу, что мы прошли большой путь. И рядом с мужем я начала свой путь исцеления. Понимаю, что он «отзеркалил» мне все мои травмы и просто принимал меня такой, какая я есть.

Задаюсь вопросом: почему я отвечаю на любовь агрессией? Образы — события из прошлого. Чувствую печаль.

4. Интеграция

4.1 Фигура и фон

Рисую линии поля. Почему-то задумалась над своим карьерным ростом. Возможно, то, что я наконец-то прошу мужа, даст мне силы и новый виток в карьере. Моя энергия наконец-то направится на создание чего-то нового. Ощущаю прилив сил. Приходит интерес и азарт. Почему-то мысль о том, что я боюсь сделать ошибку. Не знаю, с чем это связано.

4.2 Архетипирование

Приходит мысль, что когда я прощу, то впусшу женскую энергию в свою жизнь. Допущу наконец-то, что я могу быть слабой, что могу допускать ошибки. Позволю себе ошибаться и прощать, в первую очередь себя. Добавляю в треугольник желтого — энергию радости и счастья, которая перетекает в круг с зеленым — балансом, спокойствием, природой. Чтобы достичь баланса, нужно открыть сердце для счастья. А чтобы этого достичь, нужна энергия. Наполняю цветом два квадрата. Чувствую, что уже очень близка к истине. В теле напряжение. Поджимаю ноги. Состояние в потоке, сфокусирована на картине.

5. Линии поля

Линию поля веду слева направо, направляя через главные элементы. Ощущаю прилив сил и желание действовать. Хочется встать со стула и идти куда-то. Только вот куда? Наверное, навстречу своей обиде. Навстречу себе. Хочу обнять себя и простить. Получается, всё это время я хотела простить себя? Немного кружится голова. Стараясь держаться в фокусе и продолжая.

6. Фиксация

Фиксирую две главные фигуры. Для меня это означает движение. Такая комбинация в прощении — идти навстречу себе. Обида идёт от меня, а значит, что и простить я должна себя прежде всего. Позволю себе быть слабой. Чувствую, как тяжелый груз падает с плеч. Задача была не из простых, но я ощущаю, что это и есть верное решение. Чувствую интерес и расслабление в теле.

7. Стилизация

Добавляю тонких линий. Ощущаю, как наполняется энергией пространство листа. Комната стала объёмной. Есть только я и моя исповедь на листе. Гул в ушах. Ощущение, что погружаюсь куда-то. При этом испытываю спокойствие.

8. Тема 2.0 "Прощение"

Простить — это значит перестать требовать от себя и других соответствовать определённым меркам и стандартам.

Выписала 25 слов по теме. Ощущаю благодарность, в теле расслабление. Хочу продолжить развивать эту тему в других алгоритмах.

Видео Супервизия в малой группе (телеграм), супервизор Марина Золотова-Баса, время 43 мин.

На самом деле это были проекции, в которых я его обвиняла. Я ждала, что он изменится, станет таким, каким я хочу его видеть. Но проблема в том, что он и был самим собой, и он этого никогда не скрывал. После прорисовки алгоритма я поговорила с мужем и предложила познакомиться заново, посмотреть, что мы можем сделать как пара, чтобы наши отношения продолжались. Диалог был не из самых приятных, но мне было легко, потому что я наконец-то вышла из круга постоянных переживаний и разочарований из-за несоответствия реальности моим ожиданиям. Это чувство разъедало меня изнутри.

- Как мое поведение или убеждения влияли на возникновение трудностей?

Я находилась в депрессивном состоянии, и когда мы открывали бизнес, с головой ушла в работу, думая, что это спасет меня от боли. Вместо того чтобы заняться собой и работать над собой в терапии, я поставила работу в приоритет.

Поскольку муж был моим партнером, когда в работе всё начало идти не так, у меня не было внутренней опоры. Я стала опираться на мужа, вернее, на образ, который создала. Я была убеждена, что он мне что-то должен: должен защитить, читать мои мысли, предугадывать мои страдания, прорабатывать мои блоки и внутренние проблемы.

- **Какие внешние факторы могли способствовать возникновению проблем?**

Огромным катализатором была эмиграция. Я переехала из другой страны, чтобы жить вместе с мужем. Он здесь был с семьёй — братом и родителями, а я была абсолютно одна, без друзей. У нас были очень натянутые отношения с его родителями.

- Также сильно повлияло открытие бизнеса вместе с мужем и проблемы на работе. На нас возлагали слишком много надежд. Из-за отсутствия опыта мы приняли на себя роли спасателей, обещая неисполнимые вещи, и поэтому пережили огромный стресс. Было много неприятных моментов, когда нас обвиняли. Часто обвиняли меня, хотя финансовые решения принимал муж. Но так как мы оба были владельцами бизнеса, ответственность несли оба, и меня это задевало.

Кроме того, это был огромный стресс, так как в то время я начала новую профессию и стала тату-мастером. Нехватка ментальных и финансовых ресурсов усугубляла ситуацию.

Огромным катализатором стала война и переживания за близких и родных. Мы оба очень переживали по этому поводу и никогда не обсуждали открыто, что происходит и что мы чувствуем. Это состояние неопределённости сильно влияло на отношения.

3. Outcome (Желаемый результат):

- **Какой цели я стремилась достичь в отношениях?**

С помощью нейрографики я пытаюсь разобраться, что для меня значит гармоничные отношения. Для меня очень важна честность между нами, чтобы каждый делился тем, что думает:

Открытая коммуникация.

Взаимное понимание.

Не идеализировать друг друга.

Не создавать иллюзорный образ.

Не пытаться читать мысли друг друга, а вместо этого открыто и честно разговаривать.

Гармоничные отношения для меня — это когда у каждого есть свое личное пространство и интересы, но в то же время мы качественно проводим время вместе, уделяя этому внимание — дни или часы.

Также для меня важно разделение бытовых обязанностей и взятие каждым из нас своих финансовых обязательств. В финансовом плане гармоничные отношения — это когда мы не делим всё пополам, но каждый по возможности что-то покупает домой. В быту мы не считаем, кто сколько потратил, так как оба достойно зарабатываем. Это точно не про жадность.

Важно, чтобы мы могли поддерживать друг друга и быть финансово независимыми. Меня устраивает, когда у каждого есть отдельный счет, а также один общий счет для распределения бытовых и крупных покупок, аренды квартиры. Раньше у нас всё было вместе, но это создавало конфликты, так как много средств уходило на бизнес, что вызывало споры. Поэтому сейчас для меня гармонично распределение бюджета по разным категориям и наличие личных счетов.

Также в отношениях для меня важна интимная близость, выделение времени на романтические свидания и наши отношения в постели.

Отсутствие ревности — это уже хорошо: я не ревную мужа, он никогда не ревновал меня, потому что мы искренни и честны друг с другом.

С помощью этого алгоритма я пробовала посмотреть глубже на тему отношений.

2.2 «НейроКомпозиция». Композиция из треугольников



1. Тема 1.0 "Отношения"

Выбрала в работу тему "отношения". Тема заряжена достаточно позитивно, так как я долго её прорабатываю. Сюда входит и отношения с собой, и отношения с любимым, и с другими людьми. Слов оказалось много. Заинтересовали такие слова, как взаимобмен, осознание, забота.

2. Композиция

Нарисовала круг своего удовлетворения отношениями. Вышел достаточно маленький, но ощущаю, что и это уже огромный прогресс по сравнению с тем, как было раньше. В принципе, этот круг мне нравится. Он посредине листа. Он присутствует. Ввела шесть треугольников. После четвёртого почувствовала активность в теме. Актуализировались воспоминания об отношениях и о том, что меня в них не устраивает. Сейчас чувствую, что хочу сконцентрироваться на отношениях с собой и с мужем. Вижу образ себя – сильная и идущая по своей дороге. Сжались губы, напряжение в глазах. Добавила света в лампу. Настроение позитивное.

3. Соприятие

3.1 Окружение

Окружаю, оставляю немного остроты в треугольниках. Получается образ какого-то открытого рта и зубов. С другой стороны внутри просовывается бабочка. Понимаю, что четких образов здесь нет, но всё-таки это о том, что снаружи я могу быть жесткой, а внутри я – бабочка, мягкая и нежная. Чувствую, как поднимается энергия, участилось дыхание, на кончиках пальцев напряжение. Хочется больше скрутить и нейрографировать картину.

3.2 Нейрографирование

Чувствую, как следает напряжение. Выравниваю спину. Размышляю над образом бабочки, которая внутри. Эта бабочка хочет вырваться на свободу, дарить миру красоту и нежность. Окружаю острыми треугольниками, следает напряжение, вижу, как бабочка вырывается наружу.

4. Интеграция

4.1 Фигура и фон

Вливаю линии поля, ощущаю фокусировку. Полностью погрузилась в рисование. Ощущение умиротворения. Мысли о том, что я наконец-то готова заниматься отношениями. В моем списке это был последний пункт моего личного исцеления, так как эта тема забирает очень много ресурсов и достаточно болезненна. Радуюсь, что я наконец-то тут и приношу изменения в свою жизнь. Думаю о том, что выпускаю свою внутреннюю раннюю и красивую бабочку. И мир тоже станет добрее и преисполнится прекрасным. Это о том, что я наконец-то готова провалить свою раннюю часть.

4.2 Архетипирование

Выделила красным цветом середину картины – хочу провалить свою нежность в этот мир, поэтому добавила энергию красного, как будто эта нежность вырывается наружу через влияние треугольников. В отношениях, скорее всего, я тоже ещё нежности и ранимости. Хочу больше нежности и откровенности между мной и мужем и с самой собой – хочу поддаться со своей ранимой стороной, рефлексировать на этот счёт. Насколько я могу провалить свою женственность? Добавляю разные цвета, картина наполняется смыслами, которые я пока не могу разобрать. Ощущаю огромную энергию от листа и хочу взять небольшой перерыв, так как захватывает.

5. Линии поля

Провожу линию поля, чувствую нежность. Ощущение, что всё может произойти. Есть что-то больше, чем любовь, какое-то принятие. Понимаю, что принятие должно прийти извне, а значит, сейчас в отношениях прежде всего нужно принять себя такой, какая я есть. Чувствую, как бабочка вылетает наружу, и больше этого образа нет, так как линии поля добавляют в рисунок абстрактности.

6. Фигура фиксации

Зафиксировала фигуру большого круга, так как хочу расширить своё влияние в теме отношений. Ощущаю радость. Улыбка на лице. Ушаченное сердцебиение. Настрой позитивный.

7. Стилизация

Очень давила на карандаш. Видимо, тема достаточно заряжена для меня! Хотелось ещё больше вникнуть в тему отношений – возможно, посмотреть на мои отношения с родными и близкими. Обязательно вынесу это на следующие разы. Ощущаю прилив сил и энтузиазм.

8. Тема 2.0 "Отношения"

Слов достаточно много. Одно запомнилось сильнее всего – честность. Вижу образ бабочки, которая ползает над полем цветов. Честность в том, чтобы быть собой, со своими плюсами и минусами. Перестать оценивать себя и других, и тем самым наконец-то ослабить контроль и наслаждаться лёгкостью бабочки. Ощущаю спокойствие и радость.

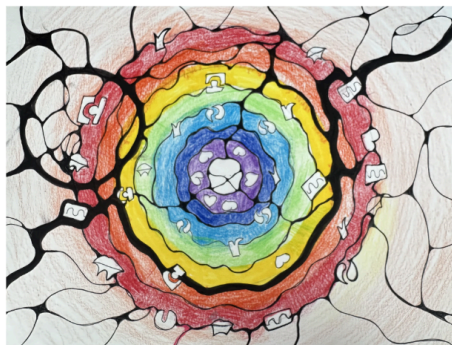
• Какие изменения я хотела увидеть в себе и в партнере?

Я хотела развить в себе внутренние опоры, снизить тревожность, проработать личные страхи и предубеждения по поводу отношений, разрушить иллюзии и идеальный образ мужа, перестать видеть в нем спасителя.

В муже я хотела бы увидеть больше эмоциональности, меньше трудоголизма, чтобы он больше заботился о себе, о наших отношениях и близких, и балансировал это с бизнесом и работой. Он очень занят своими амбициями, и я ощущаю себя на последнем месте после всех его занятий. Также хотелось бы, чтобы он больше заботился о своем здоровье. Из-за стресса у него постоянные проблемы и заболевания, а я переживаю и чувствую вину за то, что не могу помочь.

Для более глубокого осознания я прорисовывала Мандалу Качеств:

5.3 «НейроМандала». Мандала Качеств



1. Тема 1.0 "Отношения с мужем"

Беру в работу тему отношений с мужем, прописываю тему. Последним словом является семья, как будто какой-то вывод сделала, чему я хочу стремиться. Заряжена к работе, немного сжатаясь в груди, ощущаю любопытство. И некоторые сопротивления. Образы тех символов, которые я нарисовала, пока концентрируюсь на них.

2. Композиция

Вырисовываю композицию, расставляю символы по мандале. Некоторые делаю осознанно, некоторые бессознательно, чтобы потом проанализировать, почему я поставила тот или иной символ в определенный этап. Думаю, что это будет очень полезно.

В общем, легкое сопротивление, возможно, усталость. Тема заряжена, но также есть много разочарований. Вижу образ студии, работы, того места, где проходило много нашего общего времени с мужем. Студия до сих пор играет важную роль в нашей жизни.

3. Соприятие

3.1 Окружение

При окружении начинает болеть голова, сжата челюсть. Ощущаю усталость, сонливость. Тема вызывает скуку. Образ: Я с мужем сижу, и я спрашиваю у него, что бы ты хотел, как я могу тебе помочь? Это о коммуникации и выражении своих потребностей.

3.2 Нейрографирование

Нейрографирую, я поднимаюсь, я выхожу из центра наружу, проходя каждый этап мандалы, вхожу в какое-то медитативное состояние, ощущаю как фокус, мысли пропадают, умиротворение, чувствую, что подключаюсь к чему-то большему, чем моя проблема.

Образ какого-то храма, края, возможно, стоит отдалиться для того, чтобы потом снова сблизиться.

4. Интеграция

4.1 Фигура и фон

Провожу линии в фон, думаю о нашей предстоящей встрече с семейным психологом. Этот образ вызывает размышления о нашей динамике в паре. Ощущаю сжатость в челюсти. Некое расслабление. Вышла рисовать на балкон, чтобы дышать свежим воздухом. Возможно, это о желании свободы.

4.2 Архетипирование

Архетипирую, чувствую возбуждение, приток энергии. Вижу образ своего мужа и меня, стоящих на балконе и разговаривающих друг с другом. Балкон — это вроде часть квартиры, но и не совсем, это больше на улице.

Наверное, это о некоторой свободе в отношениях, при этом оставаясь в семейных ценностях.

5. Линии поля

Провожу линию поля, чувствую прохладу в пальцах рук. Все спало. Славивая себя на этом, расслабилась, чтобы посмотреть сверху на картину. Вывела линию поля и ощутила масштаб. Моя проблема не такая уж и большая. Стоит отпустить. Ощущаю умиротворение.

6. Фиксация

выбираю зафиксировать правый нижний угол мандалы и два символа: выражение потребностей, интим.

делаю это бессознательно, больше хотела посмотреть куда это приведет. Обязательно возьму на заметку эти два аспекта. Чувствую любопытство, появилось некоторое состояние счастья.

Вижу образ: я с мужем, держимся за руки, общаемся. Интимная близость начинается с выражения своих потребностей.

7. Стилизация

Стилизирую, добавляю линии в центр мандалы, она становится еще более объемной. Ощущаю удовлетворение, чувство бабочек в животе, как будто влюбленность.

Образ, я, как будто заново влюбилась, вспоминаю свою первую любовь. Это о возвращении к началу отношений, посмотреть, что было там.

8. Тема 2.0 "Отношения с мужем"

Тема 2.0, также отношения, но другой смысл. "Начать отношения с начала". Посмотреть заново на мужа, как при первом знакомстве.

Есть интересный сайт. Выписала моль, а потом поняла, что это была О. Отпустить. И моль — это начало. То есть чтобы начать, нужно сначала отпустить. Отпустить проблематику, отпустить важность, снизить тревожность по поводу темы. Это то, чем я как раз и занималась. И мне кажется, я наконец-то к этому пришла. Я больше не хочу тревожиться. Я больше не чувствую тревоги в этой теме.

Появляется уверенность, гордость и удовлетворение. В моей голове проблема наконец-то приняла сбалансированный и эстетический характер. Мне нравится картинка моих отношений. Теперь я принимаю и готова принимать вселенную и открыто ко всему, что будет происходить. Благодаря себя за такую огромную проделанную работу, за этот прекрасный кейс.

- Как я представляю себе идеальное взаимодействие между нами? Какие совместные ценности и цели для меня важны?

Для меня важно наше качественное время вместе, честные разговоры, больше интимной близости. Я хочу создавать больше совместных впечатлений и воспоминаний, больше путешествовать и исследовать мир вместе. В перспективе, я хотела бы завести домашнее животное.

4. Resource (Ресурсы):

- Какие действия или шаги я предприняла для улучшения отношений? Изменила ли я подход к общению, начала ли больше слушать или выражать свои чувства?

Я начала разбираться с тем, что мне необходимо сделать в первую очередь, чтобы увидеть полную картину. Для того чтобы сохранить наши любовные отношения и больше не смешивать наши роли как бизнес-партнеров и как супругов мне было важно решить вопрос с бизнесом. Выйти из партнерства и отдать ответственность за бизнес мужу.

Рисуя Алгоритмы Неро Я приняла решение уйти не только из партнерства но и из менеджмента компании. Для меня это не было болезненным, наоборот, я почувствовала облегчение и прощение.

Нейрографика помогла мне выйти из бизнеса и прожить утрату.

Самокоучинг. Нейролотос



Тема: "Полный выход из бизнеса".
 1. Тема 1. 0 Слова можно разделить на 2 группы - как я не хочу, и к чему я хочу прийти. Есть негативные слова но они больше подтверждают актуальность темы и стремление продвигнуться. Болит голова, волнение. Страх.
 2. Композиция:
 Семя положено - у меня есть образ как я поставила дедайн выхода из бизнеса. Я приняла решение. Чувствую облегчение и волнение.
 Росток появляется на поверхности. Чувствую как я сегодня проведу диалог о выходе. Цветок раскрывается - я начинаю доверять себе, представляю что удалось выйти без конфликта. Поднимаются тревога, сжалась зубы. Есть плоды - образ того как освободилось мое внимание и я могу предоплатить делать нейрографику, есть немного грусти что этот жизненный этап окончен. Но это приятная грусть. Отгорать и отпустить.
 Плоды - первые клиенты в нейрографику, онлайн вебинар.
 Дерево - результаты - образ что я знакомлюсь с огромным количеством новых людей, транслирую и выражаюсь в соц сетях, у меня единомышленники, мы рисуем и делаем себя и мир лучше. Хочется плакать от счастья. Всплнула. Эффекты - доход, ощущение свободы, новая машина. Абсолют - я в том состоянии где всегда хотела быть. Гармония с собой и миром. Болит голова но спокойно.
 3. Сопрежение: Соединяю уровни между собой, тема начинает преобладать позитивный контекст. Спина распрямилась. Чувствую какой у меня потенциал..
 4. Интеграция:
 4.1. Фигура и фон: Виду вокруг меня других людей- клиентов, друзей, комьюнити. Вплетаю свои ресурсы в лотос. Веду линии из плодов вверх и чувствую энергию. Это о том что я уже приняла решение, мне просто нужно было набрать ресурсов. Рисунок помогает. Спина прямая
 4.2. Архитектурование: Позволяю цвету выйти на рисунок - запускаю энергию. Цвета нетипичные для меня уже в который раз - это о том что я меняюсь. Мне нравится изменения. В теле спокойствие.
 5. Линии поля: Веду из центра к краям. Снова образы моего развития и позитивного решения вопроса. Набираюсь смелости.
 6. Фигура фиксации: Подчеркиваю этап плодов - мне важно сейчас довести решение и пережить утрату чтобы расти дальше.
 7. Стилизация: Довожу до состояния - мне нравится. Работа сама является для меня ресурсом. Ощущение баланса - все расположено по полочкам. Я знаю куда двигаться. Ощущаю гармонию и поддержку. Каиф.
 8. Тема 2.0 :
 "Полный выход из бизнеса. Новый жизненный этап"
 30 слов - есть негативные но опять же в контексте что если я хочу по-новому то нужно отпустить старое, поэтому я разрешаю этому быть как часть процесса. Мне тепло и спокойно

Самокоучинг. Алгоритм снятия санкций



1. Тема 1. 0 "Прощение со студией"
 2. Композиция : Во время выброса цинит в груди, ощущение тоски боли и печали. Мне хочется плакать. Я столько лет потратила на бизнес который мне не приносит ни дохода ни радости.
 3. Сопрежение : Иногда проскакивает резкая боль в груди, всплывает грусть и агрессия. Поднимаются воспоминания конфликтных и неприятных ситуаций. С прогрессом сопереживания вспоминаются и хорошие моменты - то что я вынесла и чему научилась. Бесценный практический опыт.
 4. Интеграция.
 4.1. Фигура и фон
 Проводила очень много линий, было желание полностью растворить фигуру. В груди болевое ощущение начало растворяться, немного навалила усталость, мысли постоянно отходили от темы. Как буд-то темное пятно. Никаких образов не возникало. Ощущение грусти, но уже такой теплой, ностальгической. Решение принято ! Все в прошлом!
 4.2. Архитектурование.
 Решила взять красный, оранжевый и желтый цвета так это ассоциируется со студией. Красный вышел такой яркий и возник образ крови - это мои усилия которые я вложила . Потом появились желтый - это опыт и развитие, есть и много позитивных моментов. В теле очень горячо. Даже по ощущениям теплота. Руки горят. Встала чтобы рисовать. Чувствую возбуждение - все не было зря. Этот путь мне было нужно пройти и теперь пора отпустить.
 5. Линии поля.
 3 линии - Образ - то как ведет бизнес мой партнер, и как совсем по-другому вижу это Я. Благодаря этому бизнесу Я знаю что смогу снова и у меня все получится. И я точно знаю как я хочу чтобы это было. Поднимается чувство уверенности. Спускается температура в теле.
 6. Фигура фиксации
 Фигура символизирует благодарность . И хотя Я все еще испытываю негативные эмоции по отношению к теме, больше приходит ясности, что это был невероятный опыт. Чувствую как ком поднимается в горле. Глубоко вдыхаю и выдыхаю. Тепло расслабляется.
 7. Стилизация. Довожу тонкие линии. Приходит осознание почему мне было так тяжело в этом бизнесе. Понимаю как все взаимосвязано и над чем необходимо поработать в ближайшее время. На душе спокойно. Немного поплакала от ощущения расслабления. В теле все мягкое . Хочется полежать. Очень устала.
 8. Тема 2.0. 34 слова.
 Когда пишу слова - на душе благодарность за все что произошло со мной за время работы в бизнесе. Огромные осознания после рисунка. Состояние спокойствия на душе томная грусть, и в то же время улыбка. Необходимо дать себе время чтобы зажила рана. Признаю что это было очень больно. Благодаря за проделанную работу.

5.5 «НейроМандала». Мандала по квадрантам



Тема 1.0 "Студия"

Эта работа в рамках моего кейса «Отношения с мужем». Хочу исследовать эту тему. Есть ощущение, что я нахожусь в любовном треугольнике – муж, студия и я. Ощущаю энтузиазм. Спина ровная, образ – треугольник превращается в круг.

2. Композиция

Задаю себе вопрос, как я хочу устроить мандалу. Понимаю, что хочу давать миру, точнее мужу, только спокойные, позитивные вибрации, снизить уровень тревожности по поводу бизнеса. Поэтому выстраиваю красный цвет на наружном кольце мандалы. Я муж и студия – внутри мандалы. Чувствую интерес, голос громкий, но где-то я съехала. Вижу образ – это как треугольник: я, муж и бизнес, словно это все наши отношения, любовный треугольник.

3. Сопрежение

3.1 Окружение

Окрутия, приходит осознание, что в отношениях с мужем мы выполняли функции друг для друга. Это больше было как "я тебе, ты мне". И теперь, после того как я выполнила свою функцию и вышла из партнерства в бизнесе, мне нет места в этой системе. Я выполнила или перестала выполнять свою роль в отношениях. Образ возвращается в прошлое, 5 лет назад. У нас не было первых свиданий, мы сразу начали работать, решив не терять время. Мы были хорошей командой в бизнесе. Чувствую растерянность, грусть, напряжение в шее.

3.2 Нейрографирование

Образ – текущая река. Начинаю осознавать, что мне не хватает поддержки мужа и его присутствия в контексте семейных ценностей. Он постоянно эмоционально недоступен, всегда уставший. Он делает что-то для меня просто, чтобы я не обижалась, но я не чувствую его присутствия, возможно, никогда и не чувствовала. Это грустно осознавать. Хочется плакать, и я буду плакать. Ощущаю, будто меня предали.

4. Интеграция

4.1 Фигура и фон

Ищу поддержки у фона, прошу высшие силы помочь мне, дать знак, призыв к действию. Ощущаю, как поблиывает правая рука, тело немного сковано, но в то же время есть любовь и чувство доверия к миру, которого раньше не было. Вижу, как начинают рушиться кирпичики, как будто что-то падает, возможно, это дождь. Идет дождь – такой образ. Это про очищение и новое начало.

4.2 Архетипирование

Архетипирую, приходит мысль о том, что я уже испытывала такие чувства. Выдыхаю, вижу образ предыдущих отношений, возможно, мамы. Вспоминаю людей, которым я помогала, и задумываюсь, может, я принимаю любовь за что-то другое. Возможно, я думаю, что люблю человека, но на самом деле хочу его вылечить, исцелить, помочь, и это принимаю за настоящую любовь. Выдыхаю – это классный способ любить, никогда не соскучишься и всегда будешь полезной. Ощущаю всепоглощающее чувство благодарности за всё, что происходило в моих отношениях с мужем. Наконец-то я завершаю этот этап и нахожу выход из лабиринта. Я очень близка. В теле расслабление, замедленное дыхание. Вижу перед собой образ солнца и радуги после дождя – это об ощущении.

5. Линии поля

Это может звучать странно, но я ощущаю огромную энергию от этой мандалы. Она очень сильно заряжена, как будто от иконы. Даже странно, не по себе. Есть идея повесить её на стену, как амулет. Ощущаю прилив сил. Образ – льет ливень и радуга. Природа бывает разной, и мы – её часть. Позволить людям быть разными.

6. Фиксация

Фиксирую зеленый сектор посередине – это про достижение баланса. Это индивидуальное бессознательное. Ощущение спокойствия и даже грусти. В теле расслабление. Образ, как радуга становится ярче – это о переосвоении.

7. Стилизация

На этапе стилизации, добавляю тонкие линии, раздробляю немного мандалу, чтобы не было одиночных ячеек. Моя мандала выглядит как радуга, я только сейчас это заметила. Это о том, что только когда картина завершена, можно увидеть её всю целиком. Только после того, как доведешь до эстетического удовольствия. Ощущение радости от инсайта. Ощущение энергии в ногах. Хочется встать.

8. Тема 2.0 "Студия"

Слова разнообразие, наполненные образами природы: колосок, ветер, лист. Хочу взять эту тему на следующую проработку в мандале качеств. Больше всего хочу исследовать, как в коучинге, когда уже снята тревожность с темы и пришла благодарность. Ощущаю удовлетворение от проделанной работы в теле. Много энергии. Образ завершенности – чистое небо. Я закончила работу и довольна результатом.

Мы также обратились к семейному психологу. Мы вместе ходим на сеансы терапии. Благодаря нейрографике я смогла быстро найти хорошего профессионала. Она помогает нам общаться и погружаться вместе в болезненные темы.

Я начала признавать свои ошибки, честно говорить мужу о том, что думаю и чувствую, и спрашивать у него о его переживаниях. Перестала его критиковать и срывать. Стала больше поддержкой для него, а не источником критики и обвинений в наших проблемах.

Я поняла, что ему и так нелегко в бизнесе, он взял на себя слишком много. Чтобы ему восстановиться и выйти из ситуации, нужно время, моя любовь и поддержка, а не критика.

• Какие внутренние ресурсы помогли мне в этом процессе?

Моя эмпатия и способность к самоанализу, сильная любовь к мужу, равнодушие, храбрость брать ответственность за свои ошибки, желание искренне измениться и расстаться с прошлыми привычками.

Выстроенные внутренние опоры, доверие к миру и вселенной тоже помогли. Мой оптимизм и желание жить, творческая составляющая. Для меня наша совместная жизнь — это творческий проект, картина, которую я создаю.

• Использовала ли я внешние ресурсы для поддержки?

Мне очень помогали лекции по нейрографике, семинары, инструкторский курс — всё это расширяло мое представление. Помогала нейролиния и гармонизирующие фигуры. Также помогли сеансы с психологом.

Поддерживали подруги и выезд на ретрит випассана.

• Какие изменения со стороны партнера способствовали улучшению?

Мой муж позитивно воспринял походы к терапевту и открыт к изменениям, хотя у него они происходят медленнее. Он с удовольствием нарисовал со мной последний нейрографический рисунок. Он идёт на контакт, больше открывается и откровенно говорит о своих переживаниях и проблемах. Также показывает, как он меня любит.

Между нами есть объятия, постоянные поцелуи, он выражает своё восхищение комплиментами.

A drawing of a butterfly with a black and white patterned body and wings, set against a background of yellow and black geometric shapes. The butterfly is positioned in the center, facing right. Its wings are primarily black with white spots and lines. The body is black with white markings. The background consists of a grid of yellow squares, some of which are filled with black patterns, creating a complex geometric design.

Тема 1.0
Тема 1.1
Тема 1.2
Тема 1.3
Тема 1.4
Тема 1.5
Тема 1.6
Тема 1.7
Тема 1.8
Тема 1.9
Тема 1.10
Тема 1.11
Тема 1.12
Тема 1.13
Тема 1.14
Тема 1.15
Тема 1.16
Тема 1.17
Тема 1.18
Тема 1.19
Тема 1.20
Тема 1.21
Тема 1.22
Тема 1.23
Тема 1.24
Тема 1.25
Тема 1.26
Тема 1.27
Тема 1.28
Тема 1.29
Тема 1.30
Тема 1.31
Тема 1.32
Тема 1.33
Тема 1.34
Тема 1.35
Тема 1.36
Тема 1.37
Тема 1.38
Тема 1.39
Тема 1.40
Тема 1.41
Тема 1.42
Тема 1.43
Тема 1.44
Тема 1.45
Тема 1.46
Тема 1.47
Тема 1.48
Тема 1.49
Тема 1.50
Тема 1.51
Тема 1.52
Тема 1.53
Тема 1.54
Тема 1.55
Тема 1.56
Тема 1.57
Тема 1.58
Тема 1.59
Тема 1.60
Тема 1.61
Тема 1.62
Тема 1.63
Тема 1.64
Тема 1.65
Тема 1.66
Тема 1.67
Тема 1.68
Тема 1.69
Тема 1.70
Тема 1.71
Тема 1.72
Тема 1.73
Тема 1.74
Тема 1.75
Тема 1.76
Тема 1.77
Тема 1.78
Тема 1.79
Тема 1.80
Тема 1.81
Тема 1.82
Тема 1.83
Тема 1.84
Тема 1.85
Тема 1.86
Тема 1.87
Тема 1.88
Тема 1.89
Тема 1.90
Тема 1.91
Тема 1.92
Тема 1.93
Тема 1.94
Тема 1.95
Тема 1.96
Тема 1.97
Тема 1.98
Тема 1.99
Тема 1.100

Проводя линии по линии времени, связывая элементы огня, земли и металла в нашей композиции. Размышляю о том, что наши с мужем отношения сейчас происходят через этап металла. Понимаю, что этот период требует от нас особого внимания и энергии в структурировании.

Ощушаю, как линия огня усиливает связь между нами, приносит новые ресурсы и возможности для укрепления отношений. В душе чувствуется прилив энергии и уверенности. Возникает образ: мы с мужем держимся за руки, и вокруг нас светятся линии, символизирующие поддержку и единство.

Финал

Выделяю ключевые элементы рисунка, на которых хочу сфокусироваться: огонь, земля и металл. Завершаю их более насыщенными цветами, чтобы усилить их влияние и значимость в нашей жизни. Ощушаю решимость и готовность работать над нашими отношениями. В рисунке появляется чувство стабильности и слоистости. Образ: мы с мужем стоим вместе, сдерживая ярче сияющий огонь, отражающий нашу общую цель и понимание.

7. Стабилизация

Добавляю детали и элементы в рисунок, делаю его более гармоничным и завершённым. Использую мягкие переходы между цветами, чтобы отразить постепенное развитие и трансформацию наших отношений. Ощушаю удовлетворение от приданной работы. В теле лёгкость и радость. Возникает образ: мы с мужем танцуем в свете, и вокруг нас всё состоит гармоничной и любовью.

8. Тема 2.0

После первого переосмысления темы «Отношения с мужем». Чувствую, что мы готовы перейти на новый уровень доверия и понимания. Выписываю слова: доверие, единство, трансформация, любовь.

Тема 2.0

Мой опыт создания рисунка Нейроколог - Элемент Земля стал не только творческим процессом, но и способом глубокого осознания и укрепления отношений с мужем. Через символы и цвета я выразила свои чувства, ценности и желания. Процесс помог увидеть наши отношения с новой стороны, почувствовать их глубину и значимость. Это привело к ощущению глубокого удовлетворения, радости и благодарности, укрепило уверенность в том, что вместе мы способны на многое.

A stylized illustration of a person with a bear-like head and a colorful, patterned body, standing on a rocky outcrop. The background is a textured, yellowish-brown surface with large, irregular, light blue circular shapes.

Тема моего сегодняшнего рисунка — «Символ отношений». Я решила изобразить медведя, стоящего на большом шаре, окружённого шарами энергии. Это создаст глубокую связь и поддержку в отношениях с мужем.

В теле ощущаю тепло и устойчивость. Образ медведя символизирует силу и защиту, а шары энергии вокруг него отражают динамику и взаимное влияние в наших отношениях.

2. Композиция
Визу в медведя образ защитника и опоры. Он символизирует силу, стабильность и мудрость. Ощущая гордость и благодарность за наличие такого партнера в жизни. Тепло реагирует чувством уверенности и поддержки.

3. Соприятие
3.1 Окружение
Начинаю окружить линии в рисунке, соединяя все элементы воедино. Осознаю, что наши отношения состоят из множества деталей, которые вместе создают целостную и прочную связь. Ощущая спокойствие и удовлетворение. В теле появляется ощущение расслабленности, дыхание становится глубже.

3.2 Нейрографирование
Продолжаю нейрографировать, позволяя руке свободно вести линии. Замечаю, как шары энергии вокруг медведя связываются между собой, создавая сеть поддержки и взаимодополнения. Чувствую усиление связи с мужем. В теле приятное тепло и чувство безопасности.

4. Интеграция
4.1 Фигура и фон
Добавляю фон, расширяю о влияние внешнего мира на наши отношения. Медведь и земля создают баланс, в котором развивается наша пара. Ощущая гармонично с окружающей средой. Тепло наполняется лёгкостью и спокойствием.

4.2 Архетипирование
В своей композиции я использовала нейрографический рисунок, распределяя цвета по китайской технике У-Син: **Медведь** — оранжевый для осознания, символизирующий элемент **Небо** — жёлтое, также отражает осознанность. **Маленькие шары** — зелёные, представляющие ветер и лёгкость. **Земля**, на которой стоит медведь, — коричнево-синяя для осознания и силы воли. **Сердце медведя** — красное, символизирует огонь и энергию любви. Чувствую, как шары энергии ощущают гармонию между этими элементами. Чувствовала радость и вдохновение, тепло наполнялось энергией, особенно в области сердца.

5. Линии поля
Провожу линии поля, связывая медведя с окружающими его шарами энергии и пространством вокруг. Осознаю, что наши отношения не изолированы, а влияют и обогащаются внешними силами и возможностями. Чувствую расширение перспективы и открытость к новым совместным достижениям. Тепло ощущает прилив энергии и вдохновения.

6. Фиксация
Добавляю ключевые элементы рисунка: медведя, сердце, шары энергии. Фокусируюсь на укреплении доверия и осознания в наших отношениях. Чувствую уверенность и решимость идти вперёд вместе. В теле приятное напряжение, готовность к действиям.

7. Стилизация
Добавляю детали и усиливаю цвета, чтобы подчеркнуть значимость каждого элемента. Используя яркие оттенки для выражения глубины чувств и важности наших отношений. Ощущая удовлетворение от завершённой работы. Тепло расслаблено, на лице появляется улыбка.

Тема 2.0 «Символ отношений»
Чувствую уверенность и решимость, что приблизилась больше осознания и доверия к мужу. Усилилась вера в то, что мы вместе сможем на многое. Выписывая слова: доверие, единство, сила, любовь.

Чувствую глубокое удовлетворение и радость. Наши отношения становятся ещё крепче и гармоничнее. Тепло наполняется теплом и благодарностью.

5. Effect (Эффект):

- **Какие положительные изменения произошли в отношениях после приложенных усилий?**

Я наконец поняла, что в любых отношениях моя доля ответственности — это 50%. Остальное — ответственность другого человека. Я не могу забирать у него всю ответственность за всё, что между нами происходит, и винить себя во всём.

Если я искренне делаю свою часть работы, я не могу ожидать того же от другого человека, потому что это его выбор. Единственное, за что я могу нести ответственность, — это за себя: за свои чувства, поступки и действия, но не за других людей и их роль в наших отношениях.

- **Что я узнала о себе, партнере и наших отношениях?**

Я нашла внутренние опоры и поняла, что не должна нести ответственность за всё в наших отношениях. Моя главная задача — заботиться о себе и приносить любовь и спокойствие в семью. Мой приоритет — внутреннее развитие, покой и любовь к близким и родным.

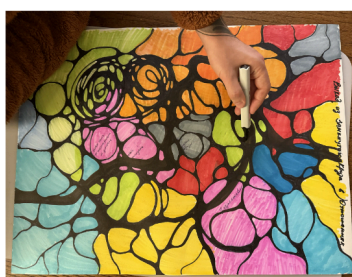
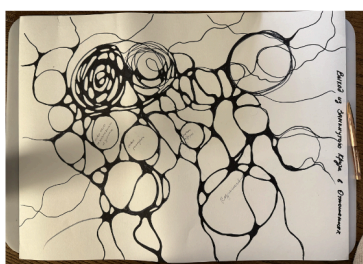
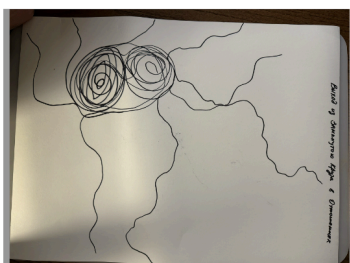
- Я осознала, что мои отношения сильно влияют на другие сферы жизни и не стоит ими пренебрегать. Когда улучшаются отношения, улучшается финансовое положение, ментальное состояние, восприятие мира становится лучше. Это даёт мне опору, энтузиазм, свободу и желание двигаться вперёд.

Я также осознала, насколько сильно люблю мужа и готова на многое: на глубокий самоанализ, проработку себя, прохождение болезненных ситуаций для изменения жизни к лучшему. Я готова честно смотреть на себя и видеть, какие мои действия могут причинить боль другому. Научилась принимать ответственность за свои поступки и не бояться конфликтных ситуаций.

Я начала понимать, что конфликт — это не всегда плохо. Это точка развития, возможность познакомиться заново и посмотреть на ситуацию с другой стороны.

- **Как я могу использовать этот опыт для поддержания и развития отношений в будущем?**

В завершение мы с мужем вместе создали нейрографический рисунок о наших отношениях. Мы поняли, что были в замкнутом круге, в спирали, которая постоянно повторялась. Это были одни и те же паттерны поведения и ошибки, которые приводили к тем же результатам. Выйти из этого круга было нелегко. Это потребовало от нас огромного ресурса, больших изменений, прохождения неприятных моментов. Но наша любовь способна на многое — это огромная сила и ресурс.



Мы прорисовали этот рисунок, пообщались по душам и повесили его над нашей кроватью в спальне. Поставили новые цели, гармонизировали всю фигуру и зафиксировали новые ритуалы и активности в нашей жизни.

Впереди нас ждёт много интересного. Нам необходимо закрыть незавершенные дела и долги, но мы сможем это сделать вместе благодаря нейрографике, открытости и нашей любви.

Парный Рисунок “Наши отношения”



Линии поля

Провоку линии поля, расширяя пространство рисунка за пределы спирали. Это символизирует выход из замкнутого круга и открытие новых перспектив. Размышляю о том, как наши отношения влияют на другие сферы жизни, например, на развитие нашей студии.

Ощущаю

Ощущаю, что улучшение наших отношений может положительно повлиять на окружение и совместные проекты. В теле появляется чувство вдохновения и мотивации.

Фиксация

Выделяем ключевые элементы рисунка: новые кружочки, линии поля, образ нас, танцующих вместе. Фокусируемся на том, чтобы привести новые ритуалы и активности в нашу жизнь, закрыть незавершённые дела и открыть пространство для развития. Ощущаем решимость и уверенность в том, что вместе мы можем преодолеть любые препятствия. В теле приятное напряжение, готовность к действиям.

Стилизация

Добавляем цвета и детали в рисунок, используя яркие оттенки для новых элементов и более мягкие для спирали прошлого. Это помогает визуально подчеркнуть наше стремление к обновлению и развитию. Ощущаем удовлетворение от совместной творческой работы. Тепло расслаблено, на лицах улыбки. Радует, что смогли вместе создать что-то новое и значимое.

Тема 2.0

После завершения рисунка переосмысливаем тему «Наши отношения» Выход из замкнутого круга... Чувствуем, что сделали шаг к выходу из замкнутого круга и готовы привести новые энергии и активности в нашу жизнь.

Выписываем слова: обновление, единство, развитие, любовь. Ощущаем глубокое удовлетворение и надежду на позитивные изменения. Тепло наполняется теплом и благодарностью.

Благодарим друг друга за совместную работу.

Тема 1.0

Мы с мужем решили совместно нарисовать нейрографический рисунок на тему «Наши отношения». Хотим исследовать, как выйти из замкнутого круга и привести новые энергии в нашу жизнь. Ощущаю интерес и волнение. В теле чувствую лёгкое напряжение, но и предвкушение.

Перед глазами возникает образ спирали, символизирующей повторяющиеся циклы в наших отношениях, и окружающее её пространство, которое можем заполнить новыми возможностями.

Композиция

В композиции изобразили спираль, представляющую наши текущие отношения, которые кажутся заикленными, подобно уроборосу. Осознали, что пространство листа намного больше, чем эта спираль, и решили добавить новые элементы — кружочки, символизирующие новые ритуалы, фразы, совместные активности. Обсудили желание добавить больше путешествий и совместных действий, даже если это локальные мероприятия вне дома. Ощущаем стремление выйти за пределы привычного круга. В теле появляется энергия и энтузиазм.

Соприятие

3.1 Окружение

Начали окружать острые углы спирали и добавленных элементов. Это помогает смягчить напряжение и создать более гармоничную связь между старыми и новыми аспектами наших отношений. Ощущаю спокойствие и принятие. Тепло расслабляется, дыхание становится ровным.

Возникает образ: мы с мужем сидим за столом, открыто общаемся и смотрим друг другу в глаза — символ честного диалога и открытости.

3.2 Нейрографирование

Продолжаем нейрографировать, соединяя новые кружочки с общей спиралью. Это символизирует интеграцию новых ритуалов и действий в наши отношения.

Появляется ощущение движения вперёд. В теле чувствую лёгкость и радость.

Образ: мы держимся за руки, сидим друг напротив друга за столом — символ близкого контакта и взаимопонимания.

Интеграция

4.1 Фигура и фон

Добавляем фон, размышляем о влиянии внешнего окружения на наши отношения. Обсуждаем, какие незавершённые дела и "хвосты" из прошлого мешают нам двигаться дальше. Решаем совместно закрыть старые долги — финансовые, энергетические, ментальные — чтобы освободить место для нового.

Ощущаем понимание и единство. В теле появляется чувство облегчения и готовности к изменениям.

4.2 Архетипирование

Закрашиваем элементы рисунка поэтапно, внося цвета, соответствующие разным энергиям. Вносим огонь и землю, стараясь почувствовать, как эти энергии проникают туда, куда необходимо — в те аспекты наших отношений, которые требуют усиления.

Ощущаем прилив энергии. Образ: мы с мужем кружимся в танце и взлетаем — символ гармонии и совместного развития. Чувствуем любовь и оптимизм.

Внесение цвета приносит радость и осознанность.

Главные выводы из рисунка:

- Совместное творчество:** Рисование вместе позволяет нам выражать чувства и мысли в безопасной и поддерживающей среде, способствует открытой коммуникации и взаимопониманию.
- Осознание повторяющихся паттернов:** Образ спирали и уробороса символизирует заикленность в отношениях. Мы признаём эти циклы и ищем способы выйти из них.
- Желание внедрить новые ритуалы:** Добавление новых элементов (кружочков) в рисунок отражает стремление привести свежесть и разнообразие в отношения через новые ритуалы, фразы и совместные активности.
- Готовность решить незавершённые дела:** Обсуждение необходимости "закрыть старые хвосты" и долги показывает наше понимание, что прошлые нерешённые вопросы мешают движению вперёд.
- Взаимная поддержка и открытость:** Наш диалог содержит элементы поддержки и желания понять друг друга. Мы обсуждаем не только общие цели, но и личные переживания, что свидетельствует о глубокой эмоциональной связи.
- Стремление к развитию:** Упоминание о влиянии наших отношений на другие сферы жизни, такие как совместный бизнес или проекты, показывает, что мы видим отношения как фундамент для общего роста и успеха.

Я планирую и дальше использовать нейрографику для гармонизации отношений и решения конфликтов. Я искренне благодарю команду Института Психологии И Творчества за предоставленные знания и пространство для развития!