

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

«Моя новая жизнь»

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор: Учаева Е.В.

«27» ноября 2024 г.

Выполнил: Леготина М.А.

«27» ноября 2024 г.

2024 г.

Эссе к Дипломной работе
Леготиной Марии Александровны.
Тема «Моя новая жизнь»

Встреча с Нейрографикой или неслучайные случайности.

Когда я думаю о том, как в моей жизни появилась НейроГрафика, мне всегда вспоминаются две хороших мысли. Первая - что стабильности не существует, а попытки ее создать и поддерживать ведут к накоплению энтропии, которая в конечном итоге не оставит от стабильности камня на камне. Вторая – что любые кризисы, любые проблемы и потрясения являются огромным ресурсом для роста и развития. По большому счету, это две стороны одного процесса, рухнувшая стабильность создает условия, в которых изменения становятся жизненно необходимыми, а высвободившаяся в этот момент энергия может стать источником сил для этих изменений.

Чуть более двух лет назад в моей жизни случилось именно такое событие – развод после долгого брака, когда очень сильно зацементированный образ жизни рухнул. Развод, даже если брак уже изжил себя, если в нем не осталось никакой радости и смысла, все равно является процессом очень травматичным – потому что он рушит привычную жизнь. И, выйдя на свободу, испытываешь те же чувства, что и заключенные после многолетнего пребывания в тюрьме – растерянность, непонимание того, как же теперь жить на воле. И этому приходится заново учиться.

Решение быть учеником прилежным и сознательным я приняла мгновенно, у меня никогда не было привычки цепляться за прошлое. Я практически сразу поймала тот поток энергии, который высвободился после развода, удивилась его интенсивности и стала искать, куда бы его приложить.

Я, можно сказать, быстро бегала около года, придирчиво рассматривая открывшийся мне мир, я искала что-то свое, что откликнется моей душе. И однажды, в каком-то разговоре, зашла речь о НейроГрафике. Моя собеседница сама не занималась ей, просто посетила какой-то мастер-класс, но как-то задумчиво сказала мне: «А знаешь, мне кажется, тебе это будет интересно, ты посмотри».

И с этого момента моя жизнь изменилась. Я зашла на курс Пользователь, затем прошла курс Специалист, с каждым рисунком все больше изумляясь методу. А затем – поворотный момент – я попала на ДЭК, и через 21 день рисования кейса «Моя жизнь» вдруг совершенно спокойно осознала, что иного пути, как на инструкторский курс, у меня нет. И мир тут же отозвался на мое твердое намерение – все обстоятельства стали складываться таким благоприятным

образом, будто меня в спину подталкивали в нужном направлении. Вселенная дала зеленый цвет – и я отправилась в путь.

Большой путь шаг за шагом.

Будучи уже знакомой с теми чудесами, которые творит НейроГрафика, я сразу поняла, что в процессе обучения я буду решать сразу две задачи – получать профессию и рисовать собственную новую жизнь. Поэтому темы работ были разнообразны, ибо касались всех существенных аспектов, важных для меня в этом монументальном строительстве.

Павел Михайлович на одном из вебинаров очень метко заметил, что любой проект надо мыслить от общего к частному – сначала надо понимать общий вид, принципиальную структуру, большие этапы, и лишь после этого начинать проработку более мелких деталей. Именно таким образом я и подошла к своему глобальному кейсу длиной во весь инструкторский курс. А рисовать я взялась мою жизнь, как нечто целостное.

Я окинула задумчивым взором все то, что существует во мне и вокруг меня в настоящий момент, и поняла, что глобально для меня важны четыре сферы – приобретение дома, улучшение финансового состояния, профессиональная реализация в НейроГрафике и построение новых отношений. Причем на первом месте для меня был дом, как некая база, основа, корни, которые мне надо пустить для устойчивости, а уже из этого состояния я смогу прорасти дальше по всем направлениям.

Дом... Именно с ним я поняла всю силу Нейро. Еще до начала курса, в декабре прошлого года, я попала на тренинг по линиям времени, который Павел Михайлович проводил в Москве. Я проложила через весь зал свою линию на ближайший год и в конце марта изобразила большой красивый дом. Верила ли я в него на тот момент? Нет, ни капельки. И, что самое удивительное – у меня не было никаких объективных причин не верить, у меня были средства на покупку, знание процесса, юридическая грамотность и умение организовывать сделки. Но я никак не могла разобраться с этим вопросом. Почему? Да просто потому, что меня не было во всей этой системе. Я не видела себя хозяйкой дома, не представляла себе эту возможность, мое внутреннее состояние не соответствовало задаче.

И тут случилось первое чудо – Павел Михайлович выбрал меня в качестве клиента для демонстрации коучинговой работы. Сейчас я уже могу более грамотно назвать то, что я ощутила в тот момент – его огромную личную силу коуча, а тогда я просто оглянуться не успела, как перестала ныть и пронеслась по своей линии, прожила год и осознала, что я смогла оказаться там, где я все сделала, я справилась. Я помню переполнивший меня восторг, невероятное расширение и легкость, и эта мощная рефлексия оставила глубокий след в моей душе.

И с этого момента началась новая стадия процесса. Я поняла, что мечта о доме уже довольно зрелая и пора переводить ее в план. Этим я занялась на курсе НейроСтруктурирование в преддверии инструкторского курса. Там я уже перешла к структурам, и в этот момент дело двинулось с мертвой точки. К началу инструкторского курса уже был выбран дом и велись переговоры. И мой первый АСО на курсе был посвящен именно сделке по покупке, самому процессу. Я рисовала свою уверенность, внимательность, право вести дело в своем темпе, говорить «нет» на неприемлемые предложения. Я растворяла свои страхи и обозначала свой успех. И сделка прошла идеально. Дом, наклеенный на линии времени в декабре и казавшийся совершенно нереальным, в конце марта, точно как на линии, стал моим.

А дальше, окрыленная таким результатом, я углубилась в работу над прочими темами. Очень удачно мы стали курсом Девятым-Богатым, и работа с темой Финансов стала хорошим помощником в моих делах. В этой части, может быть, и не было каких-то фантастических прорывов, но при этом я просто чувствовала, как мне сопутствует удача, а моя собственная манера управлять деньгами стала более разумной, взвешенной, и при этом свободной и смелой. Деньги поступали иногда неожиданно вовремя, иногда чуть больше, чем предполагалось. Мне удалось грамотно организовать их поток в ходе ремонта дома. И тут мне тоже очень пригодилась мудрость о том, что именно масштаб проекта определяет финансовые потоки. Я разумно, но свободно тратила деньги, не экономя на важном, но и не разбрасываясь там, где не было нужно, я впервые мыслила проект в таких значительных для меня суммах – и при этом чувствовала себя легко и свободно, меня оставили страхи по поводу недостатка денег. И их действительно всегда хватало.

Тема профессионального развития в НейроГрафике шла у меня с самым сильным сопротивлением. Я постоянно испытывала огромную внутреннюю неуверенность в себе. Она настолько сильно тормозила меня, что даже количество работ, связанных с этой темой, оказалось самым маленьким. Да, в какой-то части проработка вопроса шла в рисунках с более глобальными темами, о жизни и обо мне, но именно себя в качестве инструктора я рисовала довольно редко. Иногда это вызывало у меня серьезное раздражение на саму себя, но я всегда вспоминала прекрасную заповедь - «к себе бережно». В итоге я договорилась с собой – для меня карьера инструктора является принципиально новой сферой деятельности, ибо я практически всю жизнь проработала главным бухгалтером. И для меня действительно ново и очень непривычно сменить статус «бойца невидимого фронта» на работу с людьми. Несмотря на то, что у меня развиты коммуникативные навыки и сам склад моего характера не мешает моей цели – но требуется большая работа для того, чтобы подобная деятельность стала для меня понятной и привычной. И как бы я ни сопротивлялась в процессе рисования – и тут я получила пусть небольшой, но прогресс. Я стала рисовать с родственниками, друзьями, коллегами. Я пробовала небольшие групповые форматы, выбирая для этого

максимально поддерживающую среду, близких людей. И я видела – у меня получается. Когда люди, с которыми ты работаешь, вдруг поднимают глаза, смотрят на тебя прояснившимся взглядом и говорят «кажется, я поняла» — вот в этот момент наполняешься счастьем от понимания, что все делаешь правильно. На этой волне мне удалось наметить несколько договоренностей на следующий год о проведение обучения и мастер-классов. И, с одной стороны, как бы мне ни хотелось преуменьшить свой прогресс в этой части, я не буду этого делать. Ведь еще год назад я и представить себе не могла, что за моей спиной будет хоть какое-то количество проведенных рисований, а впереди будут ждать уже намеченные проекты.

Часть кейса, касающаяся отношений, хоть и была в сознании отставлена на последнее место, но по факту оказалась самой масштабной по количеству рисунков. Она проходила как сама по себе, так и внутри вопросов о собственной отстройке, где я рисовала про жизнь в целом, про себя, свое видение, интуицию, коммуникацию. Особенно к концу курса тема активизировалась – прочие важные компоненты моей жизни ощущались более проработанными, но именно большое количество времени на их проработку оттянуло с темы отношений много внимания. Это была самая запущенная тема моей жизни – я почти два года занималась отстройкой материальной базы и созданием условий для дальнейшей жизни. Так что в итоге я почувствовала, что пришло время сосредоточиться на этой части – и сделала это очень качественно и серьезно. Сами алгоритмы последней трети курса располагали брать эту тему, плюс я добавила к этому прохождение ДЭК, взяв отношения в качестве кейса.

И это дало фантастический результат, которого я даже не могла ожидать. Знаете иногда, когда наше намерение вызрело и оно правильно, вселенная как будто ставит свою визу, одобряет проект – и дальше событийный ряд вдруг как-то хитро поворачивается и создает такой поток событий, который кардинально и в момент меняет жизнь. Так случилось у меня, впервые в жизни, и в начале ноября я встретила человека, который как будто сошел с моих рисунков, в совершенно неожиданном месте и при неожиданных обстоятельствах. Я совершенно не представляю себе, что меня ожидает в будущем – но я точно поняла, что жизнь – она как НейроЛиния, не повторяет себя и идет туда, где не ожидаешь ее увидеть. И поэтому я буду продолжать следовать ей. Но я точно поняла, получила один мощный инсайт в этот момент – все то, что происходило в течение последнего года, действительно было результатом моих усилий, моих рисунков, как бы ни пытался скептический ум обесценить результат и списать на совпадения. Именно тут мысль о том, что НейроГрафика работает, перестала быть просто конструкцией в уме и гармонично влилась в мои глубинные, внутренние ощущения. Теперь я смело и уверенно могу сказать – ту жизнь, которую я имею сейчас, я нарисовала сама.

Учебный процесс или сундук со сказками.

А еще мне хочется написать про учебный процесс. Когда я думаю о нем – я улыбаюсь и мне очень светло, тепло и радостно. Я знаю, что эти воспоминания будут греть меня всю жизнь, ибо никогда и нигде я не училась так, как в Институте психологии творчества.

За свои сорок пять лет жизни я успела много чему поучиться в совершенно разных местах и разным вещам. Мне всегда нравилось учиться и узнавать новое. Но инструкторский курс – это единственное обучение, на котором мне НИКОГДА не было скучно или неинтересно. И, откладывая все дела, я бежала к компьютеру на каждый вебинар, жадно впитывая знания и рисуя, рисуя, рисуя, восхищаясь тому новому, что передо мной открывалось. А открывался целый новый мир безграничных возможностей, чудес и невероятной красоты.

Знаете, а ведь до моего знакомства с НейроГрафикой я никогда не рисовала цветом. Мои рисунки всегда были выполнены простым карандашом, черно-белый мир. Я действительно видела мир таким, в нем не было красок, через рисунки я сливала на лист бумаги свою тоску и напряжение. И когда в моих руках оказались текстовыделители и цветные карандаши, когда буйство цвета разлилось по моим рисункам – у меня как будто открылась какая-то потайная внутренняя кладовая и из нее хлынул поток энергии. А мир стал цветным, бесконечно разнообразным, наполненным мощными энергиями.

Но мне сейчас хочется как-то собрать свои впечатления не только от нового цветного мира, но и от всего процесса обучения.

Про Пользовательские алгоритмы можно лишь в очередной раз повторить, что это хоть и самые простые, но безумно мощные инструменты, и сами по себе, и как часть сложного кейса, когда надо углубиться в какие-то проблемные детали. Они работают всегда идеально. Разумеется, они часто бывали в моих личных кейсах, позволяя настроиться на решение задач, но иногда я рисовала их даже на мелкие бытовые темы – например, у меня никак не получалось поднять себя и поехать в магазин выбирать сантехнику. Десять минут на АСО – и я уже одеваюсь и выезжаю. Простота выполнения, возможность работать на любом формате и при наличии хотя бы одного пишущего предмета, моментальный результат – это делает пользовательские алгоритмы просто частью жизни.

Но когда я перешла к НейроКомпозиции, я испытала радость ребенка, которого на всю ночь оставили на шоколадной фабрике. Потому что для меня открылось какое-то невероятное поле возможностей – прорисовать любой процесс, любое событие или состояние, вложив в рисунок необходимые смыслы. Особенно мне понравилась идея совмещать событийный ряд с отстройкой своего состояния – и все это на одном листе. Я не один раз рисовала для себя какие-то дела и процессы, которые собиралась реализовать, отстраивая при этом свои

ощущения и свое отношение к ним. Я, как из большой коробки с деталями конструктора, собирала моменты своей жизни, свои проекты, свои состояния. Возникло чувство безграничной свободы и огромный поток идей.

НейроКолор был следующим открытием – я никогда особо не задумывалась над цветовой гаммой, пользуясь интуитивным подходом. Трактовка цветов по различным системам сначала ввергла меня в ступор – некоторое время я испытывала серьезные сложности с архетипированием, поскольку просто интуитивно выбирать цвета сначала не получалось, в голове образовывался вихрь из значений цветов, причем разнообразие трактовок сбивало с толку. Постепенно эта проблема ушла – я научилась совмещать интуитивный подход с осознанным, работая на стадии архетипирования больше интуитивно, а уже в процессе стилизации уточняя цвета исходя из необходимых мне смыслов. Это добавило рисункам силу. Кроме того, иногда я специально переходила на интуитивный способ, чтобы потом проанализировать собственное состояние, внесение цвета становилось элементом самодиагностики. Ну и хочется отметить отдельно процесс рисования нелюбимыми карандашами – это оказался восхитительный процесс, когда после небольшого сопротивления лист заполнялся вроде бы совсем непривычными цветами, которые неожиданно вызвали огромное эстетическое наслаждение и прилив энергии. Вообще весь НейроКолор был для меня мощным источником энергии и радости от того, что мир цветной.

А вот НейроСкетчинг оказался для меня одновременно невероятно привлекательными и безумно раздражающим модулем. Нейрографирование портретов и символов вызывало огромный восторг, такие работы позволяли проникнуть в глубину и понять ее. А работа с портретом создала совершенно волшебное впечатление единства со всем миром, моей уместности в нем. Но если эти работы были наслаждением, то быстрое рисование просто выбило из колеи. Никогда я не испытывала такого сопротивления, раздражение на грани с бешенством, когда хочется смахнуть со стола бумагу и маркеры, топнуть ногой и никогда к ним больше не возвращаться. Я не художник, и быстро у меня получались кривые линии, непропорциональные фигуры и вообще на листе творился какой-то форменный беспорядок. Мне не хватало времени красиво округлить, цвет ложился неровно. И фраза «даю 6 минут на рисунок» становилась просто красной тряпкой. Свои первые скетчи я просто не дорисовала – не смогла, мне пришлось возвращаться к этой теме позже, частично переварив свое сопротивление. Я довольно быстро поняла его причину – у меня есть привычка залипать на деталях и вообще мне свойственен перфекционизм. Вооруженная этим пониманием, я снова взялась за рисунки. Не могу сказать, что мне удалось полностью победить эту свою привычку – меня продолжала раздражать скорость, мне не нравились не очень тщательно выполненные округления, но тем не менее я научилась быстро набирать, сопрягать и архетипировать. Почему я говорю не о полной победе – просто потому, что на этапе стилизации я все-таки умудрялась залипнуть на

наведении красоты и рисование уже нельзя было считать таким уж быстрым. Но зато под конец я поняла, что мое раздражение почти ушло и появился некоторый азарт – ибо я могу научиться этому, что в свою очередь поможет мне проработать собственные проблемы с перфекционизмом.

После скетчей НейроМандалы стали бальзамом на душу. Они обладают невероятной способностью гармонизировать любую тему. Сколько я испытала волшебных моментов, работая с мандалами. Меня очень порадовало появившееся понимание того, что они могу обеспечить мощную проработку как в вопросах внутренней отстройки, так и во вполне практических задачах. Порадовала возможность амплификации – я рассматривала многие вопросы как с точки зрения чакровой системы, так и с точки зрения различных пирамид и их граней. Мандалы открывают огромные возможности для объемного, целостного видения процессов. И при этом они вносят в душу уверенность и покой.

НейроСинтез оказался для меня очень непростым. С одной стороны, теоретическая часть была мне понятна и вопросов не вызывала, но с другой – я столкнулась с трудностями, когда началось практическое применение теории. Я внезапно поняла, что никогда толком не мыслила таким образом, не сосредотачивала свое внимание на разных ролях и составных частях ролей, никогда не пыталась отследить структуру собственной личности и калибровать ее под разные задачи. Мне пришлось проделать большую внутреннюю работу, чтобы из внутреннего хаоса вычленили структуры, понаблюдать их, оценить текущее состояние и попробовать их настраивать. Поначалу этот процесс был невероятно сложным, практически как разбор многолетних завалов на чердаке, но постепенно я научилась видеть структуры и, главное, поняла, как осуществляется настройка. Надо сказать, что это, нелегко давшееся знание, моментально нашло свое применение в жизни, я стала ловить себя на мысли, что в каждый момент времени заглядываю внутрь себя и уточняю свою роль и свою структуру. Особое наслаждение и вишенка на торте – работа со ролью через пирамиды. Такой внутренней отстройки я, пожалуй, не получала еще ни разу.

НейроКонтакт вошел в мою жизнь именно в тот момент, когда у меня в жизни возникла в нем необходимость. Вообще в течение всего курса я не переставала удивляться – насколько изучение новых алгоритмов совпадало с потребностями момента. Мне действительно в то время было необходимо поработать с контактами – разорвать старые и настроить новые. Я веселилась от мысли о самой страшной угрозе от нейрографов – «растворю тебя в поле», и действительно растворяла то, что уже пора растворить, при этом создавая новые контакты и настраивая их. Возможность отстроить размер контактирующих фигур и их взаимодействие — это открыло мне новый уровень в общении, рисунки стали воплощаться в жизнь, делая мое общение с людьми более гармоничным и плодотворным, и при этом комфортным и

приятным для обеих сторон. Тут же я смогла в какой-то степени проработать и свои страхи, связанные с профессиональным продвижением в НейроГрафике – люди стали меня меньше пугать, я поняла, что в состоянии выйти к ним в роли инструктора и наладить контакт. Кроме того, работа с орбитами коммуникаций дала понимание того, как вообще расставлять контакты, чтобы не терять их и поддерживать, но при этом сохранять личное, свободное пространство.

Ну и отдельно мне принес много инсайтов рисунок с полем конфликта. А ведь это прекрасная идея – не сразу бросаться округлять конфликт, а ответить на него, таким образом вырастив из проблемной ситуации свой ресурс, увеличив свой объем за счет своего ответа на раздражитель.

НейроЦель тоже пришла в жизнь очень вовремя, хотя буквально недель раньше, чем я смогла ее воспринять. На этом алгоритме я впервые поняла, что рисовать цели надо тогда, когда силы уже есть – ибо первый вебинар, пришедшейся на очень напряженный и загруженный период моей жизни, я просто не смогла дорисовать. Такое со мной было впервые – в какой-то момент я отложила маркер и приняла решение рисовать чуть позже по записи, у меня не было энергии на такое количество острых углов. Зато буквально через неделю, уже отдохнувшая, я азартно заполняла листы солнцами и звездами, ставила цели и наслаждалась результатами. Мне безумно понравилась идея, что сама по себе цель не является обязательной к исполнению, но она является мощным мотиватором. А значит – не надо стесняться при ее постановке, можно разрешить себе безудержно мечтать. И цель, которая распаковывается в результат и дает волшебное чувство счастья от него – она действительно является мощным двигателем на пути к мечте. Тут только и остается вспомнить цитату Павла Михайловича – «Желай большего – получишь максимум».

Ну и НейроТайминг... Те самые линии времени, одну из которых я протянула для себя почти год назад. Для меня это – как будто завершение витка спирали, чтобы выйти на следующий уровень. Этот алгоритм полон волшебства. Действительно, это, казалось бы, странное зрелище – взрослые люди всерьез рисуют свои 216 лет жизни, создают на листе легенду о себе, свои многие жизни. Но какой же простор и наполненность создают такие алгоритмы! Здесь опять ловишь себя на ощущении единства с миром, неразрывной связанности всего со всем, правильности и гармонии. А это дает силы, укрепляет намерения и создает осознание того, что они позитивны и ведут к свету.

Но покорило то, что линии времени могут применяться и очень практически – я могу работать с любым периодом времени, с днем, неделей, месяцем, годом, десятилетием. Возможность задать свою линию, свое субъективное время – это просто подарок. И тогда все желаемые события гармонично ложатся, отстраивается структура, будущее наполняется смыслами и выглядит манящим, туда хочется идти и ощущаешь прилив энергии и готовность к движению. И это работает – прошлогодняя линия времени для меня из схемы

на полу превратилась в реальность. Да, часть событий случились не в точно намеченных местах – но они все-таки случились. А на будущий год я тоже сочинила себе жизнь и зафиксировала ее на рисунке – чтобы она так же сбывалась. Я с удовольствием прорисовала событие на ноябрь следующего года – оно пока выглядит немного невероятным, но я сделала его реальным на листе бумаги и повесила лист на стену – я буду смотреть на него и наблюдать, как работает НейроГрафика, как фантазия будет становиться реальностью.

НейроГрафика – территория любви.

Мой рассказ будет неполным, если я упущу возможность выразить свое восхищение и благодарность нашему нейросообществу. Ибо еще никогда в жизни я не оказывалась в такой потрясающей среде – полной любви, доброжелательности, поддержки и принятия.

Я периодически посещала очные события и тренинги, каждый раз отдыхая там душой и наполняясь знаниями и уверенностью. Но Интенсив в октябре стал для меня просто встречей с чудом. Такие массивы информации, которые я там получила, еще несколько недель укладывались во мне, и это оказался просто сундук с сокровищами. Но все-таки самое бесценное богатство мира – это люди. И Павел Михайлович, и преподаватели и команда Института, и мои коллеги – какую же они создали атмосферу! Это действительно была территория любви, без всякого преувеличения. Мы вместе работали, вместе отдыхали и веселились, мы обнимались и рисовали друг другу на футболках наилучшие пожелания (а моя футболка практически моментально начала сбываться). И эта энергия нашего сообщества, этот невероятной силы и теплоты эгрегор, дали мощный рост уверенности в себе и осветили мне мой путь.

Несколько слов в завершение.

Иногда я с ужасом думаю – что было бы со мной, если бы я не встретила НейроГрафикой. Мое знакомство с ней длится всего лишь чуть больше года, но мне кажется, что мы уже вечность вместе и я не представляю, как жила бы без нее. Это уже любовь. И я рисую свою жизнь, наполняя ее счастьем – и счастье с рисунков выходит в этот мир и становится моей реальностью.

Я еще раз хочу сказать слова искренней и безмерной благодарности – Павлу Михайловичу, преподавателям и команде ИПТ, всем кураторам и супервизорам. За то, как щедро с нами делились знаниями, за поддержку и веру в наши силы, за теплую и доброжелательную атмосферу, за готовность помочь, за любовь и заботу. И теперь, со всем этим великолепным багажом – я тоже хочу нести в наш мир НейроГрафику, хочу внести свой вклад в рост этой Территории Любви.