

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

«Моя трансформация за 9 месяцев курса  
Инструктор НейроГрафики»

**Специализация: Инструктор Нейрографики**

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Фокина Юлия

«27» ноября 2024 г.

Выполнил Макеева Татьяна

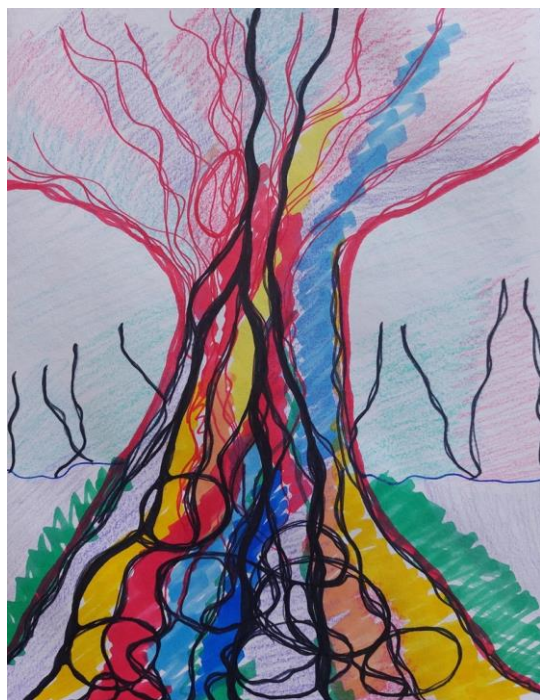
«27» ноября 2024 г.

2024 г.

## Моя трансформация за 9 месяцев курса Инструктор НейроГрафики

Девять месяцев - срок, за который зарождается новая жизнь и появляется на свет человек. Символично, что инструкторский курс длится именно такое количество времени. Могу с уверенностью сказать, что и я за девять месяцев переродилась. Эта трансформация не была легкой, но была безумно интересной!

Все началось с вулкана, который вызвал во мне такую энергию! Автор сказал, что рисовать этот алгоритм можно редко, только в начале большого пути. Сейчас перечитываю свое описание и вижу строки: Когда рисовала очертания вулкана, удивилась, насколько широкое горло у него получилось - видимо, ждет меня что-то масштабное. Вот как после этого не поверить, что жизнь уже не будет прежней?



Первые волнения улеглись, и начался путь изучения метода НейроГрафика. Каждый модуль курса с разных сторон прорабатывал во мне все, что скопилось в душе и теле.

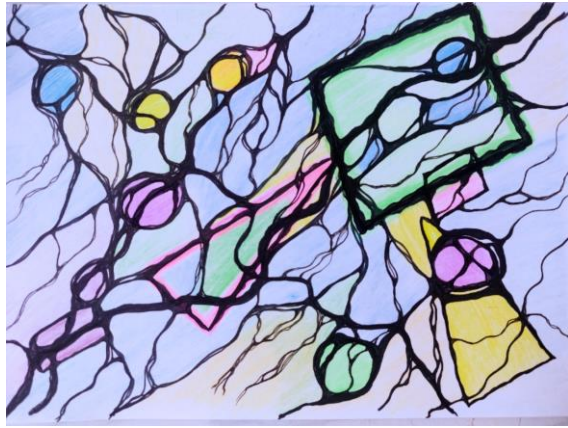
Первый модуль “Алгоритм снятия ограничений” был понятным и хорошо изученным и на курсе Пользователь. Но учитывая, что все происходило на новом уровне осознания, эффекты были потрясающие! Особенно запомнился Алгоритм Снятия Ограничений-3, Экспресс, когда первый раз захотелось выйти за пределы выброса, словно как из оков вырваться. Впервые я взяла второй лист и создала бутон.



Думаю, из этого бутона раскрылся потрясающий по красоте и аромату цветок за все время Инструкторского курса. А первый результат я ощутила уже утром, когда проснулась в пять утра бодрая, полная сил. Это было так неожиданно для меня, человека, который любит вставать достаточно не рано. Тогда я взяла на заметку, что буду рисовать, когда силы покинули.

Модуль “Композиция” продолжил тему дохода. С ней я заходила на курс. Но как оказалось, тема стала преобразовываться, ее составляющие расширяться. Стало интересным и приятным открытием, что, оказывается,

можно моделировать свое будущее! В этот момент укрепилось осознание, что курс надо обязательно пройти полностью, ведь безумно интересно, что будет в самом конце программы? А когда рисунки стали светиться - пришел неопиcуемый восторг, тот тот самый “вау эффект”.



Нужно ли уметь рисовать, чтобы заниматься НейроГрафикой? Я не умею рисовать настолько, что в школе маме на 8 Марта на разделочной доске нарисовала снеговиков. Это единственное, что у меня получалось. Позже на обучении это станет серьезным ограничением, преодолеть который пришлось мне с большим трудом. Но с первых рисунков НейроГрафики я и влюбилась в метод еще и от того, что даже с такими навыками стало возможно создавать свои шедевры. Я собрала большую коллекцию референсов, в которых рассматривала каждую деталь, каждую линию, чтобы научиться ну хоть чуть-чуть рисовать стоящее.

Как учитель русского языка и литературы по образованию, я вспомнила, что даже великие А.С.Пушкин, М.Ю.Лермонтов в начале своего творческого пути подражали великим. Помните, у них циклы “Подражание Гете”, “Подражание Шиллеру”. Так они искали свой почерк. Вот и я стала подражать. Правда, каждый раз получалось очень непохоже. Но я продолжала, хотя мой перфекционизм не дремал, активно критиковал. Но и с этим справился один из модулей курса. Пробуя раз за разом, мне удалось нарисовать так, что понравилось.

И сейчас, когда смотрю на этот рисунок, испытываю очень сильные положительные эмоции.



Лично для меня это был настоящий прорыв! Автор не устает повторять: "Субъект важнее, чем объект". Вот и мои эмоции были очень сильные. Но супервизор сказала, что цвет описан не по той системе, помогла, как надо правильно, я легко переделала эту работу. Однако это было началом большого затора.

Пришло время модуля НейроКолор, который был непонятен, и я не рисовала все лето. Я смотрела вебинары, анализировала, выписывала, но не рисовала. Я очень долго не могла понять именно этот модуль. Но знаете, все познается в сравнении! На последнем занятии Павел Михайлович сказал, что была история, когда студентка слилась именно на НейроКолоре. Вот не смогла понять и не закончила обучение.

А я смогла преодолеть трудности и даже более того: тот алгоритм, который я вообще не хотела рисовать, дал самые неожиданные осознания. Рука как-то сама провела в фон нейролинию зеленого цвета, которая стала как молодая ветка, на которой сразу выросли листочки. Они стали символом того нового, что пришло в мою жизнь. Это было такое потрясение! Начало приходить понимание значения фона. Это был еще один сложный момент в понимании для меня. Даже сейчас, по прошествии времени, пишу, и на глазах слезы от эмоций. Был сделан еще один вывод: иди туда, где чувствуешь сопротивление! Там твой рост. Многие слышали эту фразу. Но

знать и делать - это не одно и то же. Именно делать, это метод сопровождения проекта. Вот тот рисунок:



Со стороны может показаться, что в рисунке нет ничего особенного. Но в тот-то и сила метода, что каждый создает свою историю на листе маркером. Проверить можно только сделав что-то своими руками, тут посторонний не поможет. Именно поэтому мы не рисуем ни за кого. Это стоит учитывать, если только начинаете знакомиться с методом или слышите о нем первый раз.

НейроСкетчинг - еще один модуль, который вызывал бурю возмущения в моей душе. Рисовать танцующего шамана, кота-баюна? А снеговиков, которых я умею, почему не предлагаете? А это я не умею и не буду. Это было время лета, у меня в туризме высокий сезон, когда просто оглянуться по сторонам нет времени, так много работы. Погрызла я себя погрызла и решила: сейчас спокойно нахожусь на той работе, которая кормит, но наступит время затишья, и пока коллеги поедут в отпуск восстанавливаться, возьмусь за обучение основательно. Вспомнились слова Марка Аврелия, которые я всегда произношу на экскурсии на Камероновой галерее в Екатерининском парке: "Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого".

Мой перерыв был верным решением - закончились душевные терзания,

я работала в удовольствие и с пользой на любимом месте, копила знания, просматривая урывками вебинары (особенно НейроКолор). Тут надо отметить очень важный момент: каждый взрослый человек должен уметь взять на себя ответственность за принятие решений и осознать, что она сама кузнец своего счастья. Кстати, именно о позиции взрослого и ребенка было много сказано на курсе. Это тоже повлияло на не только мой выбор, но и психологическое отношение к нему. А это очень важно. Сейчас анализирую и понимаю, что в Эстетическом коучинге алгоритм МРЛ большой сдвиг сделал в моем сознании. Выйти из позиции жертвы - ответственный шаг, на который не каждый решается. Но перед тем, кто решился, открываются широчайшие перспективы.

10 августа 2024 года я буду помнить всегда. Это неожиданно был выходной, хотя в туризме еще высокий сезон. По обыкновению при первой возможности я просматривала чат и вебинары и увидела список кураторов. До сих пор мурашки по телу от мыслей: ну как так все удачно сложилось?! Равнодушно просматривая список, я увидела Юлию Фокину. Как током пробило: буду проситься к ней как к самому статусному куратору, чтобы сжечь мосты на отступление - будет стыдно, если сольюсь. Опять же, это было лично мое видение своей жизни. Желаю каждому найти ту путеводную звезду, которая поможет. Помню, как импульсивно написала Юлии и с замиранием сердца ждала ответ. А потом ликовал от уверенности: диплом я точно получу в срок! От одной фразы Юлии "Сделаем все легко" выросли крылья. Я преодолела точку смерти. Дальше был стремительный прыжок в сторону финиша.

На НейроКонтакте я вернулась в обучение, и именно этот модуль показал, что все проблемы в нашей голове. Точнее, все зависит от того, какое значение мы придаем проблеме. Почему я еще отстала в обучении? Я рисовала, но не сдавала, считая, что такой рисунок не достоин уровня инструкторского курса. Мой перфекционизм держал крепко за горло. С ним, со своим перфекционизмом, я стала бороться в алгоритме Я и объект, сепарация. Мне так не удалось полностью избавиться от установки сделать все идеально, но, действительно, уменьшила степень значимости в своем сознании. Помню как в малой группе спросила, выкладывать ли рисунок, в котором сепарация не пройдена до конца. И получила утвердительный ответ.

Это сейчас я понимаю, что чудом будет, если одним рисунком решится многолетняя проблема. Но тогда поддержка оказалась очень важной. Пройдет время, оглядываясь назад, понимаю: даже тот неудачный рисунок сделал многое. Именно малые группы, где быстрее увидят твой вопрос и помогут- потрясающее по силе помощи решение Института психологии и творчества. Вот тот рисунок:



“Раз все проблемы в нашей голове и зависят от того, какое значение мы им придаем, почему бы мне не порисовать НейроСкетчинг?”- подумала я и открыла вебинар, где предлагалось повторить образцы. У меня же уже был опыт рисования с референсов. Все отрисовала легко. Было даже весело, появилась свобода. Потом вспоминала комментарии в чате о протесте и возмущении и думала: “А зачем я поверила чужому мнению, не попробовав сама?”

Так получилось, что в модуле, который откладывала, нарисовала 6 работ. Алгоритм НейроГрафирование объекта сразу себе в копилку идей положила, ведь столько интересных памятников в Санкт-Петербурге, о которых я как экскурсовод могу легко рассказать. Это и станет моей изюминкой в группе. Первый объект, который я пронеурографировала - разведенный Дворцовый мост и в центре Петропавловская крепость. Это визитка города.



Теперь я была готова нарисовать и нарисовала танцующего шамана! Вот это преображения. То, что не смогла сделать в школе за годы, сделала на инструкторском курсе всего за один учебный год.



Все эти изменения произошли, потому что в институте нет жесткого критерия: это неправильно, несовершенно. И к этому привыкать пришлось тоже достаточно долго, ведь все годы до этого жила в другой модели поведения и оценок. Нарисовать доход- еще один интересный алгоритм. Его не было в списке, но когда увидела в материалах прошлых лет, так впечатлилась, что тоже его включила в кейс. Тем более здесь есть пирамида, которую я очень полюбила и, пожалуй, это самая часто прорисованная коуч-модель с клиентами при подготовке диплома Эстетический коуч.



Закончу обязательный минимум обучения и обязательно продолжу изучать вебинары прошлых лет. Уверена, что уже в свободной обстановке найду там много интересных решений и подходов автора метода.

Еще один модуль, который долго не могла проработать - НейроМандала. Начала рисовать на вебинаре мандалу рода и тоскливо стало от осознания всего, что произошло в семье. Вообще до сих пор протест внутренний на все, что связано с проработкой рода. Надеюсь, это и этот блок смогу проработать в дальнейшем.

Первую нарисовала Мандалу Арх10, где все зависит от меня самой. Понравилось.



Прорисовала Мандалу Героя, вспомнила уже пройденный путь в развитии своего туристического агентства и еще раз поняла: в формировании меня как Инструктора НейроГрафики не будет легко, но я уже знаю законы развития любого бизнеса! Помню, как автору метода Павлу Михайловичу

A hand-drawn diagram of a circular web, likely representing a biological or ecological concept. The diagram consists of concentric rings and radial lines. The outermost ring is labeled with numbers 1 through 10. The inner rings are labeled with various terms: 'Lentil' (appearing multiple times), 'Lentil', 'Lentil', 'Lentil', 'Lentil', 'Lentil', 'Lentil', 'Lentil', 'Lentil', 'Lentil'. The diagram is drawn on a piece of paper with a grid pattern.

Модуль за модулем осваивая, я начала проводить по четвергам занятия в своей группе, рисовать с подписчиками. Они делились своими рисунками, задавали вопросы. Начался мой путь регулярных занятий. И очень быстро стало понятно, что мне нечем заполнить эфир. Все, что знала, уже рассказала, начинаю повторяться. Уверена, что в любом деле именно личность своей харизмой собирает целевую аудиторию. Появилась необходимость набрать книги по сознанию и подсознанию, про скрытые ресурсы, управлениями эмоциями, чтобы выросла моя компетентность. Так окончание одного цикла обучения плавно перетекает в следующий. Но это

радует, открывает новые перспективы.

Сейчас уже стоят на полке и начаты и приняты к изучению такие книги: “Подсознание исполнит Ваше желание” тренинг по системе Джона Кехо, Джозеф Мэрфи “Сила подсознания”, Тибо Моррис “Стань хозяином своих эмоций”, Хосе Стивен “Приручи своих драконов”, Джон Кехо “Подсознание может все”, Джо Диспенза “Сверхъестественный разум”. Все перечисленные авторы говорят одно и то же: думай позитивно, создавай новую реальность. Кто-то сравнивает каждого из нас с садовником. А ни один садовник не выращивает сорняки на участке (дурные мысли в своей душе), другой объясняет, как свои недостатки переформатировать в силу. Это то, чем мы занимаемся, рисуя НейроГрафику.

Вряд ли стала бы я изучать эту литературу, если бы не начала изучать НейроГрафику. Но теперь, когда услышала от автора, прожила колоссальные изменения сама, хочу разобраться глубже и донести до других. Ведь я педагог, филолог. Умею делать это толково, переводя с русского на русский (упрощая сложные вещи).

Создается ощущение, что жизнь коротка и всего не успеть. Но модуль НейроТайминг, дает возможность иначе посмотреть и на продолжительность жизни. В алгоритме Продолжительность жизни мы напланировали себе по 200 и больше лет. Автор даже позвал всех желающих в клуб “Кому за 200”. Сколько может прожить человек? История знает примеры долгожителей, проживших 140 лет. А тибетские монахи по 300-500 лет живут. Но это настолько не укладывается в наше привычное понимание модели жизни, что они и не объясняют непосвященным, просто уходят далеко в горы и живут подальше от людей. Именно во время обучения особенно остро почувствовала необходимость укрепления тела. Прямо очень заметно, как шаг за шагом меняется вся парадигма жизни в лучшую сторону.

Именно рисуя Мандалу рода, я узнала у мамы, что и моя бабушка по линии папы и прабабушка по линии мамы прожили по 94 года. А это значит, что во мне генетически заложен код долгожительства! Это же как здорово, что впереди время на многие добрые дела. На что эти годы потратить для пользы обществу? Как педагог, понимаю, что могу оказать помощь

подросткам в переходный период именно приобщением к НейроГрафике. Детям младше - преодолеть трудности их возраста. Родителям - найти общий язык со своими детьми. Поэтому пошла на курс НейроПедагогика. Уже порисовала со своей 6 летней внучкой царapки. Заметила, что раньше бы я говорила, как надо правильно, а сейчас не ограничиваю ее свободу мышления и фантазии. И за это тоже спасибо НейроГрафике.

Читая о результатах, которые получили другие, рисуя НейроГрафику, неоднократно встречала упоминания о прошедшей аллергии и других заболеваниях. Стала изучать психосоматику. Сейчас изучаю книгу Екатерины Тур “Психосоматика. Тело говорит”. И опять та же мысль: наши эмоции, обиды приводят к блокам, а они в свою очередь, к болезням. Пока мне сложно говорить толково по этой теме, но суть такова: прорабатывая свои эмоции, отпуская блоки мы становимся более здоровыми. Это то, чем я обязательно займусь как только закончу с дипломами.

О дипломах во множественном числе я сказала не случайно- их действительно не один, а два. Второй - это об умении работать в коучинговом формате с клиентами. Сначала я не планировала делать диплом Эстетического Коуча. “Но раз все будет легко, почему бы не сделать?”- подумала я после слов Юлии Фокиной. Клиентов нашла моментально. Их было даже больше, чем надо. Так времени до окончания курса оставалось мало, я прорисовала свой кейс на диплом, где четко спланировала свои действия. Все как предполагает коучинговый формат: думаю, делаю выводы, намечаю шаги, выполняю их. Именно такая последовательность дает отличный результат. Важно делать, шаг за шагом идти, как бы сложно не было.

И еще раз в моей жизни произошла удачная встреча. Первым клиентом стала Татьяна, энергопрактик. Она предложила начать не 18, а 20 августа, т.к. дата максимально подходит для успеха в новом деле. А ведь так и получилось. За 1,5 месяца я отрисовала со всеми клиентами. Каждый взятый в работу прошел полностью свой путь, не сдался. Для меня это был прям очень важный знак. Клиенты получали результаты, двигались вперед после каждого алгоритма. Я научилась “продавать” каждую следующую встречу, они их ждали с нетерпением. Постепенно, когда преодолела барьер

начать и стало получаться, я поверила в свои силы и даже удивлялась, почему не хотела с самого начала. Опять важный вывод: не попробовав, не примерив на себя, не поймешь, насколько это твое.

Именно плотное регулярное занятие НейроГрафикой за последние три месяца в очередной раз показало: результат будет в том, на чем фокусируешь свое внимание. Это как с тренировкой в спорте - занимаешься раз в месяц или через день, результат будет разный. Так и здесь: стала складываться общая картина, рисовать каждый день стало привычкой, появилась новая рефлексия в теле. А еще-появились яркие образы. Стало понятно, что я втягиваюсь в новое направление с головой.

Выполнить большой объем работы не удалось бы без поддержки мужа. Он стал все больше прислушиваться к вебинарам Павла Михайловича и одобрительно кивал головой. Муж хорошо разбирается с восточных единоборствах, сам занимается йогой, медитациями. Как человек понимающий, он убеждался, что я занимаюсь толковым делом. А как мы с ним тест по НейроКолору проходили! “Дерево поддерживает... земля угнетает...”, - быстро читала вопросы я. Муж помогал, обещал, что сейчас посмотрит в книге и спешил к полке. Это правда было очень мило. И его вывод: “Я не думал, что ты начнешь изучать такие знания”. Конечно, мне его помощь была не столь необходима, здесь важнее была его причастность в процессу. И как результат- муж собирается ехать со мной на выпускной. Я рада, что НейроГрафика нас объединила.

Что еще важного произошло за время моего погружения в метод? Расширились шоры и я стала видеть возможности роста, расширила линейку товаров в своем туристическом агентстве. Решилась на помощницу переложить ряд рутинных задач (правда, здесь мне еще работать и работать с собой). Стала иначе общаться с туристами. На все происходящее смотрю по-другому. Мне даже штатный маркетолог, психолог по образованию, очень эмоционально сказала: “Татьяна, Вы рассуждаете как коуч! Это совершенно другая Татьяна!” Слышать такой вывод от специалиста особенно интересно. Стали приходить туристы, которые мыслят шаблонно. Верят в энергопрактики, занимаются расстановками. И уж когда после пары фраз мы находим общий язык, вот тут начинается нечто. Особенно на экскурсии

Мистический Петербург. Я и в целом замечаю, что мои экскурсии стали более насыщенные, ёмкие, многогранные. И это точно результат того изменения, который со мной произошёл за это время.

За время выполнения рефератов и дипломов научилась форматировать документы, делать таблицы, настраивать размеры между строчками, менять шрифт, фон, вставлять фото в Гугл-документ и еще много чего, что раньше вселяло ужас.

Хочется ли расстаться с Институтом психологии творчества после обучения? Конечно же, нет. Есть желание глубже изучить алгоритмы, еще повысить свой уровень мастерства в рисовании. Программ много, все хочется охватить, изменить свою жизнь еще больше.

Если бы кто-нибудь лет пять назад сказал бы мне, человеку железной логики, что выводя линии маркером на листочке можно реально менять свою жизнь, я бы отмахнулась. А сейчас только лукаво улыбаюсь и предлагаю проверить лично.