

Институт психологии творчества Павла Пискарева

Дипломная работа

Тема:

Моя трансформация через НейроГрафику

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Луцюк Е.Е.

«28» февраля 2025 г.

Выполнил Малолеткина О.И.

«27» февраля 2025 г.

2024 г.

Институт психологии творчества Павла Пискарева

Эссе

Мой путь в НейроГрафике

Супервизор

Луцюк Евгения

Выполнила

Малолеткина Ольга

2025 г.

Оглавление

Знакомство с НейроГрафикой	3
Инструкторский курс. До начала	3
Инструкторский курс. Точка А.....	4
Инструкторский курс. Процесс обучения	4
Инструкторский курс. Точка Б.....	6
Изменения в жизни.....	6
Изменения в рисунках	8
Благодарности	9
Планы на будущее	10
Заключение	10

Знакомство с НейроГрафикой

С НейроГрафикой я встретила совершенно случайно на просторах какой-то социальной сети около трех лет назад. Шел набор на бесплатный интенсив Оксаны Авдеевой про деньги. Рисовала я до этого последний раз, кажется, в школе. Никогда рисование не любила и особого смысла в нем не видела. А тут просто влюбилась и не могла остановиться. Я прошла курс «Пользователь» у Оксаны Авдеевой и получила свой первый статус в НейроГрафике 22 июня 2023 года.

Потом были отдельные курсы и мастер-классы с другими инструкторами. У каждого были свои особенности и фишки. Кто-то оказался близок, кто-то нет. И это дает надежду найти свою нишу, если я когда-нибудь решусь выйти в мир и пойти преподавать НейроГрафику. База и знания по НейроГрафике у всех одинаковые, но человек всегда ищет человека. Одно и то же можно сказать разными словами, так, что в изложении одного человека ничего не будет понятно, а с другим случится инсайт – это же так просто, как я раньше этого не видел!

В целом, опыт рисования НейроГрафики был положительный. Я постоянно рисовала, получала от этого огромное удовольствие и задумалась об инструкторском курсе. Мне хотелось в полной мере освоить все возможности НейроГрафики прежде всего как инструмента самопомощи. Для этой цели отлично бы подошли все алгоритмы инструкторского курса без диплома, но почему-то в тот момент меня эта мысль не посетила.

Первый раз объявление о наборе на курс «Инструктор НейроГрафики» я увидела, кажется, в 2022 году. Но этот год был самым тяжелым в моей жизни. Я решила подождать, начала другое обучение. А когда закончила, к сожалению, заметила, что цена значительно выросла. Тут уже я решилась.

Сейчас я понимаю, что самым правильным путем был бы рекомендуемый ИПТ: сначала закончить «Специалиста» и практикой заработать на инструкторский. Видела реальные примеры на курсе, восхищаюсь этими девушками. В моем случае произошло по-другому, значит, именно так для меня было лучше.

Инструкторский курс. До начала

Я записалась на курс в августе 2023 и с помощью внутренней рассрочки полностью оплатила обучение в октябре.

В январе-феврале 2024 успела пройти курс «Дневник Эстетического коучинга. Пользователь».

Инструкторский курс. Точка А

Главная цель прохождения инструкторского курса для меня – личная трансформация. Для сравнения и оценки перед началом курса мы получили задание описать текущее состояние дел. Итак, моя точка А в марте 2024:

Отношения. Давнишний кризис в отношениях с мужем. Мысли о разводе чередуются с попытками наладить отношения.

Втроем с сыном еще тяжелее. Совместные прогулки выматывают нытьем и ссорами. Чем еще заниматься, чтобы бюджетно и всем нравилось, непонятно. Выходные поэтому обычно не радуют.

С родительской семьей и другими родственниками есть редкие созвоны. Особой теплоты нет.

Карьера. Я окончила МГУ с отличием, имею степень кандидата наук по специальности «биохимия», два года работала по специальности в университете Хельсинки. Это было и кончилось 10 лет назад. Четыре года была техническим специалистом на Геткурс и администратором онлайн школ. Два года назад это стало сложно и экономически невыгодно из-за санкций для России. Я решила идти в более серьезное IT и искать работу в Финляндии. В итоге опять куча блестяще оконченных курсов, но работу и, соответственно, применение полученных знаний, от которых уже пухнет голова, найти не могу. Сейчас на перепутье: моя ли это цель и хочу ли я продолжать двигаться в данном направлении (задел уже есть) или опять бросать и уходить в коучинг и НейроГрафику.

Деньги. Единственный источник личного дохода – пособие по безработице. В семье ипотека и долг. Не голодаем, но деньги приходится считать и тратить очень разумно. В отпуске были 2 года назад, на море года 4 назад.

Здоровье. Тут все вроде хорошо. Полтора месяца назад вернула в жизнь регулярные занятия спортом – 3-4 тренировки в неделю (любимые йога и танцы). Сейчас теплеет, начинаю чаще и больше гулять.

Хочется научиться делать стойки на руках и заняться гимнастикой для лица.

Друзья. Видимся редко.

Инструкторский курс. Процесс обучения

Алгоритмы курса «Пользователь», с которого начался инструкторский курс, были мне уже хорошо известны к моменту начала обучения. Интересным и новым оказался художественный прием, примененный Павлом Михайловичем Пискаревым в одном из рисунков – монохром. Я его раньше не понимала и не использовала. Для меня НейроГрафика всегда ассоциировалась с буйством красок. В процессе обучения я освоила и монохром и теперь применяю его по мере желания и необходимости в теме.

Следующим модулем на инструкторском курсе была НейроКомпозиция. Он был для меня новым и оказался чрезвычайно полезным, причем не только в НейроГрафике, но и в фотографии. Я установила и научилась пользоваться рамкой Золотого сечения при съемке. Фотографии стали получаться гораздо более интересными композиционно и гармоничными.

Следующий принципиальный алгоритм курса – НейроКолор – не доставил особых хлопот, но и не вызвал глубокого энтузиазма. Зато четвертый, НейроСкетчинг, сразу стал и так и остался самым нелюбимым.

Первым принципиальным алгоритмом, в который я влюбилась сразу и бесповоротно, стал НейроМандала. Простые круги, яркие радужные цвета мгновенно меняют состояние на гармонию, удовлетворение и уверенность в своих силах в любой теме. Я очень хочу глубже окунуться в мир мандал и жду начала специального курса по мандалам, анонсированного ИПТ летом 2024 года.

Больше всего удивил меня принципиальный алгоритм #6 НейроСинтез. Идея настраивать свою структуру личности в соответствии с обстоятельствами оказалась очень практичной. Кажущаяся простота алгоритма дает потрясающей глубины проработку. Теперь без прорисовки своей структуры не обходится ни один мой кейс, посвященный важному событию или мероприятию, например, собеседование, новая работа, выступление и т.д.

Принципиальный алгоритм #7 НейроКонтакт — самый нужный в моей жизни. Я от природы довольно стеснительный человек, и налаживание контакта с новыми людьми дается мне очень непросто. Сейчас дела обстоят лучше, чем в моей юности, когда даже что-то спросить или ответить на звонок с незнакомого номера мне было страшно. НейроКонтакт помог мне наладить коммуникацию с родственниками: мужем, сыном, свекрами. Очень жаль, что этот алгоритм был предпоследним на курсе. С его помощью я могла бы наладить контакт со своими одноклассниками и однокурсниками. Одними я искренне восхищаюсь, у других мне есть чему поучиться. Надеюсь, что прорисовать контакт с ними не поздно даже в конце курса. Кто знает, куда нас приведет линия поля.

Алгоритм #8 НейроЦель дался мне непросто, приходилось преодолевать сопротивление почти на каждой работе. Мне очень понравилась смешная мантра от Катерины Сорокиной «Ом Намо, все само». Я очень долго жила в детской позиции. Выход из нее идет в том числе через постановку и достижение собственных целей.

Последний принципиальный алгоритм, изученный на инструкторском курсе – НейроТайминг. Частично я была с ним знакома еще до курса. Планирование — это моя зона роста. Периодически я прорисовывала планы на месяц. Теперь моя цель – делать это регулярно. Это меня структурирует. Кроме того, потом, просматривая рисунки в декабре, очень легко подводить итоги года и отслеживать свой прогресс. Также на Новый год нарисовала рисунок с планами на 2025 год.

Очень интересно было рисовать Ожерелье времени – получилось по-новому взглянуть на свою жизнь и отследить закономерности, которые я раньше не замечала. А Легенда о себе — это мистический опыт прикосновения к целому ряду воплощений.

Всего за время инструкторского курса мною было нарисовано около сотни работ, из них в дипломную презентацию вошло 45. Некоторые работы мне отчаянно не давались. Например, удовлетворяющий меня вариант Звездного неба вышел только с четвертой попытки. Отдельные работы были настолько мистическими и глубокими, что их пока просто не хочется повторять. Такими работами для меня оказались Ожерелье времени, Легенда о себе и некоторые мандалы.

Больше всего прорисованных работ, конечно, по АСО. Без него не обходится ни один кейс, и во многих бытовых ситуациях это просто палочка-выручалочка. На втором месте – работы с композициями для моделирования благоприятного исхода в заданной теме. Также я часто прорисовываю семиуровневые мандалы для гармонизации своего состояния в моменте. И настоящими открытиями курса, которые я сейчас стараюсь ввести в регулярную практику, стали алгоритмы НейроСинтеза, НейроКонтакта и планирования.

Инструкторский курс. Точка Б

Изменения в жизни

Интересно отследить изменения в жизни по состоянию на февраль 2025 года.

Отношения. С мужем отношения поменялись в лучшую сторону. В декабре он поразил меня до глубины души. Он привез в подарок из командировки духи и красную помаду. Звучит не очень впечатляюще, но, во-первых, я об этом не просила, и он меня не спрашивал про марки и номера, как раньше. Во-вторых, он угадал и то, и другое. А я именно в запахах и оттенках помады очень разборчива и привередлива. Это был настоящий сюрприз. Оказалось, что он меня очень хорошо знает и чувствует.

В декабре также произошла очень неприятная для меня ситуация с другим человеком, заставившая меня понять, что далеко не все меня выбирают и ставят в приоритет. После этого я приняла важное решение и сместила фокус внимания с того, чего, по моему мнению, мужу не хватает или в чем он не очень хорош, на то, за что я его уважаю и ценю. Потом случился еще откровенный разговор про то, чего мне не хватает в отношениях. Он меня услышал и стал больше включаться в нашу жизнь. Мы стали устраивать свидания и проводить больше времени вдвоем. В январе мы чудесно съездили в однодневный круиз в Таллин.

С ребенком тоже стало лучше. Успешно прошла адаптация к школе. Сын стал ответственнее и самостоятельнее. В январе мне позвонили и предложили место на продленке, которое я безуспешно пыталась получить осенью, хотя моя ситуация не изменилась. И ребенок, который был категорически против продленки осенью, с удовольствием начал на нее ходить с начала февраля.

Совместное времяпрепровождение, приносящее удовольствие всем участникам и при этом бюджетное, тоже нашлось. Раз в месяц в городской библиотеке Виикки проходят бесплатные сеансы детского кино. Осенью в программе были финские детские фильмы, а сейчас дублированные диснеевские и пиксаровские мультфильмы. Мы с мужем наслаждаемся и попутно тренируем свой финский, а ребенок просто получает удовольствие и социализируется. А потом мы играем в настольный теннис у мужа на работе. Его офис располагается как раз недалеко от этой библиотеки. В подвале стоит теннисный стол с ракетками и шариками, доступные всем желающим, имеющим доступ в здание. Мы с мужем последний раз играли много лет назад. Поэтому первый раз получалось очень медленно и коряво, и мячик постоянно улетал. А потом разыгрались и дело пошло. Теперь азартно играем несколько партий на счет. Заодно и правила вспомнили.

Очень потеплели отношения со свекрами. Мне стало нравиться вместе с ними отмечать семейные праздники у нас дома. Со времени серьезного конфликта прошло уже 2.5 года. После него мы долго вообще не разговаривали кроме как по каким-то обязательным вопросам, касающегося их пребывания в Финляндии, документов и ребенка. Я не допускала никакого физического контакта между нами. Сейчас мы иногда болтаем за жизнь и обнимаемся на прощание. Свекр умеет интересно рассказывать и всех смешить. Свекровь угощает меня блюдами, которые я люблю в ее исполнении. А я хорошо пеку, поэтому все очень ждут моих тортиков по старым и новым рецептам.

С родственниками по моей линии пока особых изменений нет. Я стараюсь проявлять больше активности в семейном чате, но получается с переменным успехом. Зато у меня появилась мечта съездить в отпуск вместе с родителями и ребенком в какую-то нейтральную страну, куда можно и нам, и им. В Россию нас с сыном муж непустит, а родители не могут приехать в Финляндию. Буду рисовать кейс на эту тему.

Карьера. До инструкторского курса я прыгала с одного IT курса на другой, загнала себя и выгорела. Со времени начала курса я не делала ничего в IT направлении и поняла, что совершенно без него не скучаю. Я не получаю от этого удовольствия и не стремлюсь заниматься этим в свободное время. Так что это цель полностью от головы и в основном из-за размера зарплат в этой отрасли.

Деньги. В этой сфере тоже особо ничего не изменилось, даже наоборот, новое правительство срезало все социальные выплаты. Однако у меня пропало ощущение постоянного дефицита. Я выделила продукты, которые у меня обязательно должны быть, чтобы чувствовать себя в достатке — это уходовая косметика, рассыпной зеленый чай и ежемесячный маникюр. Остальное для меня не столь важно.

Кроме того, мне стали чаще попадаться акции и специальные предложения на то, что я хочу. Так по чуть-чуть мне удалось приобрести новые хорошие вещи для базового гардероба. Вопрос смены имиджа стоял уже остро. Я как влезла в период декретного отпуска в спортивные вещи, так много лет из них и не могла вылезти. Меня стало раздражать мое отражение в зеркале и производимое им впечатление неблагополучия.

Здоровье. Здесь успешно удастся удерживать занятые позиции. Я стабильно гуляю 5–10 км в день и хожу на 3 тренировки в неделю, появились новые любимые преподаватели. Тело мне благодарно, и, кажется, готово к переходу на следующий уровень.

Буквально пару дней назад перед занятием по йоге ко мне подошла женщина и спросила, сколько я уже занимаюсь. А потом добавила, что у меня так хорошо получается, что она берет меня за образец, если оказывается далеко от преподавателя. Было очень приятно! У меня действительно улучшился баланс, и стали по чуть-чуть получаться позы, которые раньше вообще не давались (например, поза русалки). До желанных стоек на руках и голове еще не дошла, но движусь в этом направлении.

Начала делать гимнастику для лица и вижу первые результаты – стал более четким овал лица и подтянулись нижние веки. Это дает мотивацию продолжать.

Друзья. Пока особо без изменений, но я и не страдаю по этому поводу. Возможно, идет смена окружения, потому что старые люди отдаляются. Недавно написало пара человек, попробую с ними пообщаться. Возможно, с ними получится более интересное на данный момент взаимодействие.

Еще летом исполнилась моя давнишняя мечта – у нас появился котик. Для многих может показаться, что ж тут такого. Но у меня муж аллергик, а сына случайно от испуга сильно поранила кошка друзей, после чего он стал сторониться любых домашних животных. А летом в гости приехали сестра мужа с племянником и котом. Остановились они у свекров, но по условиям аренды они не имеют права держать домашних животных. Пришлось Лучику переехать к нам, и, слава богу, он оказался гипоаллергенным. По плану он должен был у нас остаться до осени, но по ряду причин рыжий пушистик до сих пор с нами. Он провел Стефану полноценную фелинотерапию: если вначале сын обходил кота по широкой дуге и запирался от него в комнате, то сейчас радостно тискает и таскает по всей квартире. Нам всем стало лучше с котиком. Он нас и смешит, и успокаивает. Периодически и ругаемся на него, и гоняем, и играем вместе, и заботимся. Жизнь дома заиграла новыми красками.

Изменения в рисунках

Я пересматривала свои ранние работы и заметила большую разницу. Прежде всего это яркость нынешних работ. Предыдущие были выполнены исключительно карандашом и часто в пастельной гамме. Я и сейчас больше люблю карандаши за большее разнообразие оттенков по сравнению с текстовыделителями, тем более что на день рождения получила прекрасный акварельный набор Kooh-i-Noor Mondeluz из 72 цветов. Они мягко ложатся и легко смешиваются между собой. С их помощью легко получать сочные цвета, просто регулируя плотность нанесения.

Текстовыделители я начала использовать только на инструкторском курсе. Они мне страшно не нравились. Во-первых, очень ограниченное число цветов. Если рисовать только ими, все рисунки становятся очень между собой похожи. С ними труднее исправить оттенок и поэтому смешивать надо очень аккуратно. Но соглашусь, что они

незаменимы при работе с большими форматами листа и помогают быстро создать сильное впечатление за счет своей яркости. Буду дальше осваивать этот инструмент.

Я перестала бояться толстых линий, особенно в АСО. Я в принципе стала рисовать больше линий на каждом рисунке и получать больше их пересечений в фоне. В каждом рисунке теперь присутствует три толщины линий. Это придает изображению выразительность и реалистичность.

С применением знаний, полученных на инструкторском курсе, у меня получается создавать гораздо более сложные и интересные композиции на любые темы. В арсенале сейчас гораздо больше фигур.

Также сейчас мне гораздо проще замечать ошибки в работах, например, одиночные ячейки и недоработанность выбросов на ранних АСО.

Благодарности

В конце инструкторского курса я хотела бы выразить искреннюю благодарность всем причастным к его созданию, организации и облегчению процесса обучения:

- Павлу Михайловичу Пискареву за создание этого одновременно волшебного и научного метода НейроГрафика
- Ирине Рождествой и Наталье Зориной за структурирование потока вдохновения, идущего от Павла Михайловича
- Катерине Сорокиной и Елене Семкиной за проясняющие распаковки по непонятным вопросам в каждом модуле
- кураторам курса за попытки организовывать и упорядочивать хаос, производимый шестью сотнями воодушевленных студентов
- всем супервизорам за то, что научили к концу курса самостоятельно замечать большинство технических ошибок в собственных работах и подсвечивание дополнительных моментов по смысловой части работы
- моему куратору Евгении Луцюк за то, что находила на меня время, несмотря на большую занятость и стремительное развитие собственного проекта
- Надежде, которая создала чат для общения для студентов, в котором можно было общаться на любые темы без ограничений
- Виктории за создание группы-выставки работ по мандалам, в которой можно было делиться своими работами, тренировать насмотренность и искать вдохновение для последующих работ
- девушек, чьи дипломные работы и эссе мне посчастливилось увидеть в ленте. Это бесценные примеры, вдохновение и в некоторых случаях прививка от перфекционизма. «Лучше один раз увидеть» для меня работает нагляднее, чем самое подробное описание.

Планы на будущее

Как ни старайся, а сделать диплом эстетического коучинга до 1 марта я совершенно точно не успеваю. Может, это и к лучшему. Буду двигаться без нервотрепки в своем темпе – смотреть вебинары, искать клиентов и постепенно набирать опыт и кейсы. Первую сессию с клиентом я провела в декабре. Рисовали АСО. Опыт был положительный, хотя по ряду причин мы так и не закончили работу. Я убедилась, что способна вести сессию. А в тот раз это была еще и двойная нагрузка, т. к. общение происходило на английском. Но клиент остался доволен опытом, а я сделала себе пометки, что можно было бы освежить в памяти и объяснить лучше.

Сейчас у меня есть еще два заинтересованных холодных клиента. Планирую начать с ними работать в феврале. Посмотрим, хватит ли их энтузиазма на кейс.

За что я искренне благодарна Институту психологии творчества Павла Пискарева, так это за то, что все предоставленные материалы остаются в доступе после окончания обучения. Можно будет, не торопясь и смакуя, пересмотреть вебинары за все предыдущие годы. Во время учебы я просто тонула в объеме предоставленной информации и старалась смотреть вебинары нашего курса и необходимый минимум сверх него.

Пока я далека от идеи преподавания НейроГрафики. Возможно, стоит именно эту тему взять для личного кейса в дипломе эстетического коуча. И прорисовать еще несколько кейсов на актуальные лично мне темы и взять их за основу для своих авторских курсов. Для личного пользования НейроГрафика совершенно точно останется со мной надолго.

Еще меня очень заинтересовал курс «НейроДизайн». Я даже случайно прорисовала тор из него и считаю его одной из своих лучших работ. Очень хочу глубже разобраться со спиралями и фигурами сакральной геометрии.

Заключение

Еще раз хочу поблагодарить Институт психологии творчества за курс «Инструктор НейроГрафики». Верю, что это только начало нашего продуктивного взаимодействия.