

Институт психологии творчества Павла Пискарева

## Дипломная работа

**Специализация: Инструктор НейроГрафики**

Руководитель      Пискарев П.М.

Супервизор      Семенова Марина

«18» ноября 2024 г.

Выполнила      Мария Мэй

«15» ноября 2024 г.

2024 г.

## Эссе

Этот год обучения на инструкторском курсе НейроГрафики стал для меня важнейшим этапом, богатым событиями, открытиями и личностным ростом. С того момента, как я впервые познакомилась с этой удивительной методикой в декабре 2022 года, моя жизнь обрела новый смысл, новые перспективы и возможности для самопознания и реализации. В тот период я встречала Новый год, находясь в изоляции из-за ковида. Это было сложное время — физическая слабость, изоляция и неопределенность. С другой стороны, эти события дали свободное время, время, которое я могла использовать с пользой для себя. И именно эти обстоятельства стали началом моего знакомства с НейроГрафикой и привели меня к открытиям, которые в чем-то изменили мою жизнь.

Первая встреча с техникой НейроГрафики была сродни откровению. Мне казалось, что это просто очередная методика рисования, но очень быстро я поняла, что она гораздо глубже. Моим первым проводником стала Оксана Авдеева, чьи занятия впечатлили меня своим научным подходом. Это не были простые уроки рисования — они раскрывали связи между НейроГрафикой, психологией и работой нашего мозга, что очень заинтересовало меня и сподвигло на дальнейшее изучение НейроГрафики.

Курс Пользователя стал для меня настоящим открытием. Сначала я чувствовала лёгкое волнение, когда приступала к своим первым работам. Помню, как мои руки немного дрожали, когда я проводила первые НейроГрафические линии, не зная, что из этого выйдет. Но уже через несколько сеансов я ощутила, как моё внутреннее состояние начало меняться. НейроГрафика стала для меня способом выразить свои мысли и эмоции, которые было сложно передать словами. В каждой новой работе я видела себя — свои страхи, желания, надежды и стремления. Это было как диалог с самой собой, записанный на бумаге в виде причудливых переплетений линий. Сейчас, перебирая свои работы, я четко вижу, насколько изменились мои работы, насколько они теперь выглядят более сложными, насыщенными, сочными, интересными и НейроГрафичными. А в своих первых работах я сейчас четко могу проследить свою робость и неуверенность в виде очень тонких линий, малого количества линий, осторожного, бледного внесения цвета. Разница между начальными работами и работами после Инструкторского курса колоссальная! И я очень рада этому.

После завершения курса Пользователя я поняла, что этого мне недостаточно, и решила продолжить обучение, чтобы углубить свои знания и понять, как использовать НейроГрафику для работы с другими людьми. Я приняла решение пойти на курс Специалиста в Институт психологии творчества Павла Пискарева. Этот этап оказался для меня особенно сложным. С одной стороны, я знала, что иду в верном направлении, но с другой стороны, объём информации и интенсивность занятий порой казались непосильными. На курсе было много людей, и порой возникало ощущение, что я нахожусь в огромной аудитории, где сложно получить индивидуальное внимание. Однако, несмотря на трудности, обучение дало мне уникальные знания и помогло раскрыть новые грани НейроГрафики. Я научилась использовать технику для работы с различными запросами на тему здоровья, отношений, самореализации, финансового роста, поиска себя, путешествия и так далее. Помню, что во время обучения на курсе Специалист, мне очень сложно давался и не нравился алгоритм S.C.O.R.E. Но спустя время, уже на Инструкторском, я очень полюбила этот алгоритм! Я начала понимать и видеть причинно-следственные связи, и считаю что это повысило мои навыки. Работа со своими запросами стала неотъемлемой частью моего личностного роста. Часто я рисовала на темы, связанные с моими целями и мечтами. Одна из первых работ была связана с моей мечтой о приобретении планшета для рисования. Тогда я рисовала Нейродрево. Вообще, в процессе всего

обучения я часто рисовала Нейродрево, очень люблю этот алгоритм за его красоту, понятность, сам символ древа всегда заманчив и немного таинственен. Также и в своей практике, я часто выбираю именно Нейродрево для рисования с другими людьми. Я помню, как каждый штрих на бумаге наполнялся энергией ожидания и предвкушения. И когда спустя несколько месяцев я наконец купила планшет, это было как реализация нарисованного желания. Теперь этот планшет стал моим верным спутником — я создаю на нём иллюстрации и чувствую, как открываю в себе новые таланты и потенциал. Особенно мне нравится создавать детские иллюстрации, что неудивительно, учитывая мой многолетний опыт работы с детьми, ведь моя основная работа в китайском детском саду. Еще хочу отметить, что в конце Инструкторского курса я заметила, как мне стало намного проще самой придумывать идеи, эскизы для рисования. Фантазия стала яркой! Я как будто открыла дверцу к потоку воображения, а также научилась слышать подсказки внутри себя. Это многое значит для меня!

После получения сертификата Специалиста я начала делиться своими знаниями и опытом с другими. Первые оффлайн-мероприятия, которые я проводила в своём городе в Китае, были для меня настоящим испытанием. Организация таких мероприятий требовала подготовки и уверенности в своих силах, особенно когда нужно было вести занятия сразу на трёх языках: русском, английском и китайском. Однако, несмотря на волнение и страхи, каждое новое занятие приносило мне радость и удовлетворение. Я видела, как люди погружаются в процесс, открываются и начинают находить ответы на свои вопросы через рисование. Это был момент, когда я поняла, что выбрала правильный путь. Особенно меня впечатлило то, что во мне появилась некая смелость и сила, я перестала бояться, а просто начала делать! Помню свою первую встречу. Оформила объявление, долго очень выбирала подходящее место, быстро набралось необходимое количество участников. Собрались и китайцы, и англоговорящие иностранцы, и несколько русских. Я очень переживала, потому что о НейроГрафике никто ничего не слышал раньше и я думала, а вдруг я не смогу объяснить, а вдруг у них не получится, а вдруг не понравится??? До начала своего мероприятия я прорисовала несколько АСО и после этого стало спокойнее. Я заранее подготовила небольшую презентацию на китайском и английском языках. По итогу всё прошло великолепно! Всем было очень интересно узнать об этом новом методе, попробовать. И в конце все любовались своими работами и уже просили провести следующую встречу!!! Не передать словами, как я была рада видеть счастливые и довольные лица своих гостей.

Еще одной особенностью мероприятия было то, что мы рисовали на оргалите акриловыми маркерами, чтобы по итогу у нас получилась настоящая яркая картина! Мне понравилась такая техника, но ее минус в том, что нужно было по два раза рисовать нейролинии. То есть, вначале мы рисовали тонким маркером нейролинии и делали сопряжения, потом мы архетипировали акриловыми маркерами. Акриловые маркеры невероятно красивые, яркие, но они перекрывают своим цветом и сами линии. И поэтому после архетипирования мы снова брали уже более толстый черный акриловый маркер и заново проводили по своим линиям. Но в этом есть и большой плюс! Во-первых, хорошая тренировка нейролиний, во-вторых, чем больше линий - тем лучше!

После этого мероприятия я сделала некоторые выводы. Мероприятие как минимум лучше рассчитывать на 4 часа, чтобы не торопиться и можно было еще и пообщаться. Правильным шагом было также и предоставление вкусных напитков и сладостей на стол. Все были сыты и довольны. Обязательно нужно выбирать комнату с хорошим освещением, так как к вечеру стало недостаточно света. А также, я думаю что лучше мероприятие проводить максимум на двух языках, английский плюс китайский. А для русскоговорящих проводить отдельно.

В будущем, я очень надеюсь что смогу проводить такие мероприятия на постоянной основе и не только в своем городе, но и ездить по другим городам Китая. Главная проблема в отсутствии времени из-за работы в найм. Буду продолжать рисовать НейроГрафику на тему ухода из найма, ведь это не так просто...

Онлайн-сессии стали следующим шагом в моём развитии. Они позволили мне охватить более широкую аудиторию и работать с людьми из разных стран. Сначала мне было сложно представить, как я смогу передать атмосферу творчества через экран. Однако постепенно я освоилась и поняла, что даже в таком формате можно создать уют и атмосферу доверия. Люди делились со мной своими эмоциями, благодарили за возможность вместе рисовать и открывать новые грани себя. Эти сессии дали мне понять, что НейроГрафика объединяет людей, помогает им ощущать связь друг с другом, даже находясь на разных континентах. А также меня очень привлекает формат, что я могу из дома, в любое время, в комфортном состоянии записывать видео-уроки, проводить эфиры, никуда не выезжая и не тратя нервы и время. Я по гороскопу - рак, и я очень люблю находиться дома. Мне невероятно комфортно и приятно.

Далее я познакомилась на просторах интернета с Елизаветой Колесниковой. Обучение у нее стало важной вехой на моем пути в мире НейроГрафики. Елизавета — невероятный профессионал и наставник, с которым я прошла несколько курсов и получила личное наставничество. Это был опыт, который не только обогатил мои знания, но и дал мне уверенность в себе и своих силах.

В процессе рисования НейроГрафики особенно значимыми для меня были моменты, когда я прорисовывала мои заветные мечты. Этот процесс был невероятно вдохновляющим и проникновенным. Рисуя, я чувствовала, как моё внутреннее пространство наполняется светом и уверенностью, что всё задуманное мной реально и достижимо. С каждой новой работой я всё больше понимала, что НейроГрафика — это не просто рисование, это процесс, который помогает проникнуть в глубины подсознания, раскрыть истинные желания и шаг за шагом приближаться к их воплощению. В таких работах на бумаге оживали мои самые заветные мечты и стремления, а каждая линия и форма, становились символами моей внутренней силы и гармонии. Самым главным для меня стало то, что я начала проявляться и действовать в плане проведения нейроарт мероприятий, стала запускать курсы. Начала именно действовать!

Я научилась не бояться экспериментировать, доверять своим чувствам и интуиции, создавать работы, которые несут в себе глубину и силу. Вдохновение, продолжает жить во мне и помогает мне идти вперёд, преодолевая трудности и находя радость в творчестве. Я стала не просто человеком, изучающим НейроГрафику, а настоящим исследователем и творцом, который делится своими знаниями и помогает другим находить свой путь к гармонии через искусство.

Также хочу отметить Нейроарт — одно из тех направлений, которые стали для меня настоящим открытием. С самого детства я любила рисовать: карандаши и кисти были моими постоянными спутниками. Искусство для меня всегда было источником радости, способом выразить свои чувства и погрузиться в состояние вдохновения. Поэтому когда я познакомилась с НейроГрафикой, было совершенно естественно, что это направление быстро нашло отклик в моей душе и стало важной частью моей жизни.

Нейроарт вдохновляет меня своей уникальной способностью соединять творчество и психологию. Каждый раз, когда я беру в руки карандаш или маркер, передо мной открывается новое пространство для самовыражения и исследования внутреннего мира. Это не просто рисование; это способ зафиксировать мысли и эмоции на бумаге, преобразовать их и осознать скрытые в них смыслы.

За это время я поучаствовала в НейроАрт клубе от Института, рисовала НейроАнгелов, это было особенно волнительно, трогательно и душевно. Конечно же, рисовала и НейроКотэ - самое любимое животное на свете. Участвовала в конкурсе Нейродрево, и моя работа заняла первое место! Не передать словами, как мне было приятно! Это было мое Нейродрево элементов, где в одном древе я соединила все пять элементов - воздуха, огня, земли, металла и воды. Интересно, что я рисовала это древо еще до изучения алгоритма НейроКолор. Не удивительно, что потом мне особо понравился этот алгоритм.

Обучение у Павла Пискарева было наполнено не только теорией и практическими заданиями, но и глубокими личностными открытиями. Помню, как во время одной из сессий я рисовала на тему путешествий и осознала, что долгое время обходила эту тему стороной. Это был алгоритм G.O.A.L. До того момента путешествия были для меня скорее мечтой, чем реальностью. Однако обучение вдохновило меня пересмотреть свои приоритеты, и вскоре я с мужем отправилась в поездку на Мальдивы. Это было сказочное путешествие, наполненное яркими красками, морским бризом и бесконечными линиями волн, напоминающими мне о нейрографических линиях, которые я так часто рисую. Я ощущала, как внутри меня зарождается новый поток вдохновения и как НейроГрафика начинает играть всё большую роль в моей жизни. Помню моменты, как на этих райских островах я с любовью и благодарностью рисовала работы по НейроГрафике.

Обучение на курсе Инструктора НейроГрафики стало для меня настоящим погружением в мир искусства и психологии. Это был процесс, полный открытий, сложностей и вдохновляющих моментов. Каждое занятие приносило новые знания, углубляло мои представления о НейроГрафике и её возможностях. Объём информации был значительным, и временами мне приходилось прилагать усилия, чтобы справляться с темпом обучения и усваивать материал. Однако это трудное путешествие оказалось бесценным: я не только расширила свои знания, но и получила новый взгляд на методы работы и способы их применения в жизни.

Особое удовольствие мне принесло изучение различных алгоритмов. Каждый из них был по-своему интересен и уникален, открывал новые грани НейроГрафического искусства. Одним из моих любимых стал НейроСкетчинг. Я по-настоящему оценила его за смелость и яркость, за возможность быстро выражать свои идеи и эмоции на бумаге. Это был процесс, в котором я чувствовала себя свободной и раскованной, где каждый штрих имел своё значение, но оставался частью игры и эксперимента. Невероятный танцующий шаман вдохновил и дал заряд сил и веры в себя! В дальнейшем я планирую продолжать рисовать НейроСкетчинг почаще, это легкое, увлекательное рисование всегда напитывает силой и энергией!

Не менее увлекательным был алгоритм НейроКонтакта, с помощью которого я смогла работать с личными и профессиональными отношениями. Прорисовывая важные для меня взаимоотношения, я понимала, как искусство может быть терапевтическим и помогать разбирать сложные эмоциональные ситуации. Этот алгоритм позволил мне находить гармонию в общении с другими, лучше понимать себя и своих близких, а также видеть пути к улучшению связей с окружающими. Я прорисовывала свои отношения с коллегами и начальством на работе и действительно, я заметила, что начальство давно не слышно. Это хорошо. Понимаю, что также буду прорисовывать НейроКонтакт и на тему ухода с найма. Уверена, это поможет мне сделать сложный шаг.

НейроЦель оказалась одним из самых мотивирующих этапов обучения. Работа с этим алгоритмом наполнила меня энергией и целеустремлённостью. Прорисовывая свои цели, я заряжалась уверенностью и силой, которые помогали мне продолжать двигаться вперёд, несмотря на трудности. Это стало мощным инструментом визуализации и планирования, который я планирую применять и в

будущем для реализации самых амбициозных проектов. Очень понравилась работа “Список Счастья”, она вдохновила. Обязательно буду еще и еще рисовать этот алгоритм.

НейроТайминг, особенно работа на 216 лет, оставил в моей памяти незабываемый след. Это задание вдохновило меня мыслить более масштабно, позволило заглянуть за горизонт моего текущего понимания времени и возможностей. Я почувствовала, что границы возможного действительно расширяются, когда начинаешь воспринимать жизнь в более обширном временном контексте. Прорисовывая планы и мечты на такой долгий срок, я поняла, что можно смело мечтать и строить планы, которые будут выходить за рамки текущих ограничений и обстоятельств. Думаю записаться в клуб “Тем, кому за 200”.

Особое внимание я уделила НейроКолору, который сразу привлек меня своим концептом. Его основа — китайские знания бадзы — перекликалась с моими личными интересами и увлечениями. Я давно изучаю восточные философии и практики, и соединение их с нейрографическим подходом дало мне новый инструмент для самовыражения и работы с энергией через цвет. НейроКолор позволил мне глубже понять, как цветовые сочетания могут влиять на наше восприятие и состояние, и как использовать это в повседневной жизни и в работе с клиентами. А также я научилась еще и с помощью НейроГрафики гармонизировать элементы в своей карте Бадзы.

В процессе обучения я многократно преодолевала свои сомнения и страхи. Были моменты, когда объем задач и информации казался непреодолимым, но поддержка кураторов и преподавателей помогала справляться с этим. Обучение стало для меня не только академическим опытом, но и важным этапом личностного роста. Каждое задание укрепляло мою уверенность, показывало, что я могу больше, чем думала, и вдохновляло на дальнейшие свершения.

Благодаря этому курсу я не просто научилась новым техникам и подходам, но и нашла свой уникальный стиль и голос в НейроГрафике.

В завершение хочу выразить искреннюю благодарность всем, кто был со мной на этом пути обучения и поддерживал меня в моём развитии. Этот год обучения НейроГрафике стал невероятно насыщенным, глубоким и трансформирующим благодаря участникам курса, кураторам и супервизорам, которые помогали мне двигаться вперёд, несмотря на все трудности. Их терпение, профессионализм и поддержка стали для меня важным источником вдохновения и уверенности.

Огромную благодарность хочу выразить автору и учителю НейроГрафики Павлу Михайловичу Пискареву. Его учения и труды открыли для меня целый мир, который ранее был мне неизвестен. Павел Михайлович не просто научил меня рисовать линии и фигуры, он показал, как этот процесс может раскрыть внутренние ресурсы, открыть новые горизонты и привести к осознанию своего потенциала. Его методика построена так, чтобы каждый мог найти в ней что-то своё — путь к исцелению, путь к новым идеям или просто способ самовыражения. Его подход к обучению вдохновляет и мотивирует, и я бесконечно благодарна за возможность быть частью этого мира, созданного благодаря его трудам. Также я понимаю, насколько велик объем тех знаний, которые можно получить в Институте, и с окончанием Инструкторского курса я обязательно продолжу свое обучение. Одно из моих желаний, которое я также прорисовала в разных алгоритмах, это личная встреча с Павлом Михайловичем. Пока еще не свершилось, хотя судьба подкидывала возможности. Но я верю, что это обязательно произойдет в самое нужное время! Часто, в процессе рисования на эту тему, я вижу в образах, как Павел Михайлович присутствует на открытии моего НейроКафе в Китае! Верю, что это тоже будет!

Отдельные слова благодарности адресую супервизорам, которые помогали мне разбираться в сложных моментах и давали ценные советы. Их профессионализм и терпение заслуживают самых высоких похвал. Ваш вклад в моё обучение и развитие был неоценимым, и я с теплотой вспоминаю каждый совместный опыт.

Особую благодарность хочу выразить моему куратору Марине Семеновой, которая была со мной на протяжении всего обучения. Её поддержка и внимательность помогали мне преодолевать любые преграды, с которыми я сталкивалась. Марина всегда была на связи, готова подсказать и направить меня, причём делала это с невероятной мягкостью и тактом. Она умела указать на моменты, которые требовали доработки, и после её корректных и чётких рекомендаций мои работы становились значительно лучше. Благодаря её помощи я научилась лучше формулировать свои мысли и делать выводы, что раньше давалось мне с трудом. В описании своих работ я всегда любила погружаться в образы и эмоции, но чёткое структурирование мыслей и выводов было для меня сложной задачей.

Также хочу поблагодарить всех участников обучения — коллег и единомышленников, с которыми мы вместе проходили этот путь. Ваши идеи, ваши работы, ваши истории стали для меня важным источником вдохновения. Мы поддерживали друг друга, делились открытиями и преодолевали трудности вместе, что делало обучение ещё более ценным и незабываемым.

Этот год обучения НейроГрафике научил меня не только профессиональным навыкам, но и дал мне возможность стать лучше, глубже понять себя и найти новые источники радости и вдохновения. Я с нетерпением жду дальнейших шагов на этом пути и верю, что впереди меня ждут новые свершения, новые достижения и новые открытия.

Завершая свое эссе, хочу поделиться своими планами и мечтами на будущее, которые зародились во время моего обучения и постепенно обрели более чёткие очертания. Один из главных шагов, который я намерена сделать, — это продолжение обучения и развитие в качестве Супервизора. Это позволит мне не только углубить свои знания и навыки, но и начать обучать других Специалистов, открывая для них возможности, которые предоставила мне НейроГрафика. Я убеждена, что такая роль поможет мне стать более уверенной и разносторонней, позволит внести свой вклад в развитие этой практики на международном уровне.

Мои планы по дальнейшему продвижению и развитию НейроГрафики в Китае остаются неизблемыми. Этот проект уже занял значительное место в моей жизни, и я продолжаю мечтать о том, чтобы сделать его ещё более масштабным и значимым. Я планирую запустить новые программы и курсы, развивать наш онлайн нейроклуб, чтобы делиться опытом и знаниями с ещё большим количеством людей. Я уверена, что НейроГрафика способна изменить жизни многих, помогая им обрести гармонию, внутреннюю силу и уверенность в своих возможностях.

Также продолжаю изучать вопрос по поводу открытия регионального центра Института в Китае. К сожалению, есть определенные сложности в плане законодательства и всех юридических вопросов. Но есть намерение, есть желание - всё будет в нужное время.

В ходе рисования и практики я пришла к важному осознанию — рисование всегда было для меня не просто хобби, а чем-то гораздо большим. Я поняла, что моя любовь к иллюстрациям — это часть моего пути к самореализации, и я хочу продолжать развиваться как художник-иллюстратор. Это решение укрепилось во время работы над НейроГрафическими проектами, когда каждая линия и форма открывали передо мной новые миры и вдохновляли на создание новых образов. Моей мечтой стало иллюстрирование книг, особенно детских, с живыми и яркими образами, которые будут рассказывать свои истории и радовать детей по всему миру. Я мечтаю, чтобы мои работы были

изданы в различных странах, чтобы они приносили радость, обучали и вдохновляли молодое поколение.

Планирую также продолжать исследовать тему здоровья и долголетия, используя НейроГрафику как инструмент для улучшения и поддержания всех аспектов жизни. Вера в силу творчества и НейроГрафики даёт мне уверенность, что я смогу не только укрепить своё здоровье и душевное состояние, но и помочь другим на этом пути. Уверена, что дальнейшие исследования и практика помогут мне ещё лучше понять, как использовать этот инструмент для достижения гармонии и благополучия.

Моя цель — показать людям, что НейроГрафика — это не просто рисование, а способ менять жизнь, раскрывать новые горизонты и находить ответы на важные вопросы. Я мечтаю о том, чтобы мои знания и опыт помогли людям улучшить свои отношения, здоровье, самореализацию, чтобы они чувствовали себя сильнее, увереннее и счастливыми. И я буду продолжать идти по этому пути, развивая себя и передавая эти знания другим, вдохновляя и обучая.

Эти мечты и планы вдохновляют меня двигаться вперёд, искать новые пути и возможности, не останавливаясь на достигнутом. С каждым новым днём я всё больше понимаю, что НейроГрафика и искусство — это то, что я хочу развивать всю свою жизнь, делая её ярче и богаче.