

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

«Моя НейроВселенная»

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Шадрина Юлия

«28» ноября 2024 г.

Выполнил Омар Рабига

«26» ноября 2024 г.

2024 г.

Эссе: «Моя НейроВселенная»

Нейрографика — это метод, который помог мне выразить свои эмоции и чувства через графические образы, что поспособствовало личностному развитию и самопознанию.

Для меня нейрографика стала настоящим открытием. Этот метод позволил мне взглянуть на себя, свои страхи и убеждения с совершенно иной стороны. Когда я впервые начала заниматься нейрографикой, я был настроена скептически, но постепенно стала замечать, как мои эмоциональные реакции изменяются, мои отношения улучшаются, и даже профессиональная жизнь приобретает новые краски. Мои ежедневные занятия нейрографикой принесли мне радикальные изменения в отношениях с семьёй, карьерных целях и личной уверенности. В августе 2021года была первая «встреча», которая полностью трансформировала все аспекты моей жизни.

Моя жизнь не всегда была такой, какой она является сейчас. Я, как и многие, сталкивалась с чувством застоя, обидами, нерешёнными конфликтами и отсутствием уверенности в себе. Отношения с близкими были натянутыми, а мечты о более яркой и счастливой жизни казались далекими. Но однажды в мою жизнь пришла нейрографика. Это случилось неожиданно, но стало началом моего личного пути трансформации, который изменил все аспекты моей жизни.

Путь к внутренней свободе: избавление от обид и негатива

Когда я впервые взяла в руки маркер и начала рисовать нейрографические линии, я даже не предполагала, что это станет началом глубокого путешествия к себе. Обида и негатив были моими спутниками долгие годы. Они словно тень следовали за мной, мешая наслаждаться жизнью. Каждая непрожитая эмоция, каждая невысказанная боль создавали внутри меня барьер, который не позволял двигаться вперед.

Процесс работы с нейрографикой стал для меня способом выразить эти чувства. Рисуя линии, я буквально вынимала из себя застарелые эмоции. Например, однажды я осознала, как сильно злюсь на определенные жизненные обстоятельства. Вместо того чтобы подавлять эту злость, я перенесла ее на бумагу. Четкие, резкие линии, хаотичные пересечения — это был мой способ освободиться. Постепенно я начала добавлять мягкие округлые формы, гармонизируя рисунок, а вместе с ним — и свои эмоции.

Процесс был непростым. Однажды, работая над прощением себя, я буквально рыдала над рисунком, но к концу почувствовала облегчение. Эти

рисунки становились мостиком между моей внутренней болью и новым состоянием свободы.

Теперь, глядя назад, я могу с уверенностью сказать: избавление от обид дало мне энергию, которую раньше я тратила на негативные переживания.

Гармония в отношениях с мужем.

Мои отношения с мужем были далеки от идеала. Раньше между нами часто возникали недоразумения, недовольство друг другом росло, а простые бытовые вопросы могли перерасти в конфликт. Мы любили друг друга, но это не всегда помогало избегать напряжения. Каждому из нас казалось, что другой не понимает и не ценит его достаточно. Когда я начала заниматься нейрографией, это стало переломным моментом в наших отношениях. Прежде всего, я осознала, что гармония в отношениях начинается с гармонии внутри себя. Мои обиды, раздражение, недовольство – всё это было отражением моего внутреннего состояния.

Рисуя нейрографические рисунки, я начала разбирать свои эмоции. Каждый штрих, каждая линия на бумаге словно вытаскивали наружу мои скрытые переживания. Я задавалась вопросами:

- Почему я злюсь на мужа?
- Что именно вызывает во мне раздражение?
- Какие страхи и ожидания лежат в основе моих претензий?

Однажды я поняла, что многие мои обиды связаны с нереалистичными ожиданиями. Я ждала, что он угадает мои желания, будет делать именно то, что я хочу, без слов. Но ведь никто не может читать мысли. Это простое осознание пришло ко мне в процессе одного из рисунков, когда я визуализировала наши отношения как пересекающиеся линии. Также я увидела свои собственные ошибки. Например, я часто критиковала мужа, не замечая его усилий. Рисуя, я поняла, что за моей критикой скрывается неуверенность в себе. Осознав это, я начала работать над собой.

Когда я начала менять себя, наши отношения стали меняться. В первую очередь я научилась быть внимательной к своим эмоциям. Если раньше я могла вспылить в ответ на мелочь, то теперь я останавливалась и задавала себе вопрос: "Почему я так реагирую? Что я могу сделать, чтобы решить эту ситуацию спокойно?" Также я стала выражать благодарность. Раньше я воспринимала заботу мужа как должное, но теперь научилась ценить даже маленькие жесты. Например, если он сделал что-то приятное, я говорила об этом вслух. Это дало нам обоим больше тепла и взаимопонимания.

Ещё одним важным изменением стало то, что я начала лучше чувствовать себя. Нейрографика помогла мне понять, что я не должна жить в постоянной гонке за идеалом — будь то идеальная жена, мать или женщина. Я научилась быть собой, принимать свои эмоции и не бояться их выражать. Взаимоотношения с мужем стали более искренними. Мы начали больше общаться, говорить о том, что волнует каждого из нас. Если раньше я замалчивала свои обиды, то теперь старалась открыто, но мягко обсуждать их.

Сегодня наши отношения с мужем наполнены теплом и взаимным уважением. Мы стали не только партнёрами, но и друзьями, которые поддерживают друг друга. Нейрографика сыграла в этом огромную роль. Этот метод помог мне не только разобраться в себе, но и увидеть мужа в новом свете. Я поняла, что любовь — это не только про чувства, но и про готовность меняться ради другого.

Улучшились отношения с родителями.

Отношения с родителями — это основа, на которой строится наша личность и мировосприятие. Однако, как это часто бывает, в детстве и юности между нами накапливаются обиды, разочарования и нереализованные ожидания. У меня тоже были непростые отношения с родителями. С одной стороны, я любила их и ценила, но с другой — в моей душе было много невысказанных претензий. Я часто чувствовала себя обиженной и непонятой. Когда я начала заниматься нейрографикой, я и не подозревала, что этот метод поможет мне не только разобраться в себе, но и наладить отношения с самыми важными для меня людьми — моими родителями.

Эмоциональная сепарация — это процесс отделения от родительского влияния, который позволяет нам стать взрослыми не только внешне, но и внутренне. До нейрографики я часто ловила себя на том, что в отношениях с родителями я по-прежнему ощущаю себя ребенком, который пытается доказать свою правоту или заслужить одобрение. С помощью нейрографики я начала работать с этими чувствами. В процессе рисования я осознала, что многие мои обиды связаны не с тем, что родители действительно сделали или сказали, а с моими ожиданиями. Я ждала, что они будут вести себя так, как мне хотелось бы, вместо того чтобы принимать их такими, какие они есть.

Рисуя линии, я представляла наши отношения как соединение двух разных миров. Я начала осознавать, что их мир — это их жизненный опыт, их страхи и убеждения, которые не всегда совпадают с моими. Это осознание помогло мне перестать требовать от родителей изменить свое поведение ради меня. Эмоциональная сепарация дала мне чувство свободы. Я больше не стремилась

быть для родителей "удобной" или идеальной. Я приняла, что они могут быть неидеальными, и это нормально.

Когда я отпустила свои обиды, на их место пришло чувство благодарности. Это произошло не сразу. В начале я просто научилась принимать родителей такими, какие они есть. Затем, рисуя очередной нейрографический рисунок, я начала вспоминать, за что могу быть им благодарна. Каждая линия на бумаге помогала мне осознать, сколько они сделали для меня. Они дали мне жизнь, воспитание, научили меня многим вещам. Я вспоминала их заботу в детстве, их старания дать мне всё самое лучшее, даже если иногда они выражали это не так, как мне хотелось. Сейчас, благодаря нейрографике, я испытываю искреннюю благодарность к родителям. Я поняла, что они тоже люди со своими слабостями, страхами и ограничениями. Они старались, как могли, и дали мне всё, что было в их силах.

Сейчас наши отношения с родителями стали намного теплее и гармоничнее. Я больше не чувствую необходимости доказывать что-то или спорить с ними. Вместо этого я стараюсь искренне слушать их, поддерживать и выражать свою любовь. Я заметила, что родители тоже стали меняться. Возможно, они чувствуют мою искренность и благодарность, и это вдохновляет их быть более открытыми и мягкими.

Нейрографика стала для меня способом не только разобраться в себе, но и наладить отношения с родителями. Этот метод помог мне отпустить обиды, понять их и начать ценить то, что они для меня сделали. Сейчас я чувствую внутренний покой, когда думаю о родителях. В моей душе больше нет конфликта или напряжения, только тепло и благодарность.

Дружба

Дружба всегда занимала важное место в моей жизни, но, как и во многих отношениях, здесь тоже не обходилось без трудностей. Были недоразумения, обиды и даже утрата связи с близкими людьми. Один из самых болезненных эпизодов — ссора с подругой, с которой мы не общались более пяти лет. Это было досадное недоразумение, вызванное эмоциональной реакцией и гордостью, но оно стало причиной долгого разрыва. Нейрографика помогла мне не только укрепить текущие дружеские отношения, но и восстановить потерянную связь, открыть двери в новый этап общения и окружить себя людьми, разделяющими мои ценности.

Случай с подругой, с которой я не общалась пять лет, стал для меня настоящим уроком. Сначала я думала, что время всё исправит само собой, но

каждый год молчания лишь укреплял наше отчуждение. В глубине души я скучала по нашим разговорам и смеху, но гордость и страх быть отвергнутой удерживали меня от первого шага. Когда я начала заниматься нейрографикой, одна из первых тем, с которой я работала, была связана с прошлыми обидами. Рисуя линии, я начала вспоминать нашу дружбу, моменты радости и взаимопомощи. Постепенно я осознала, что наша ссора была пустяковой, но моё эго и гордость сделали её причиной разрыва. Через 3 месяца я получила от нее сообщение: «Давай встретимся и поговорим». К ее удивлению, я откликнулась сразу, и на нашей встрече оказалось, что и она всё это время хотела примирения. Сейчас мы снова близки. Наше общение стало ещё теплее, ведь каждая из нас поняла, насколько ценна эта дружба.

Ещё одно большое изменение в моей жизни — это люди, которые появились в моём окружении за последние несколько лет. Когда я начала работать над собой и меняться, я заметила, что некоторые старые связи ослабли. Это было не потому, что кто-то стал хуже или лучше, а просто потому, что наши пути разошлись. Зато в моей жизни стали появляться люди, с которыми у меня схожие ценности и интересы. Это искренние, осознанные, стремящиеся к развитию личности и самопознанию люди. Мы вместе участвуем в тренингах, обсуждаем книги, делимся идеями и вдохновляем друг друга на новые свершения. Сегодня я могу сказать, что в моей жизни есть люди, с которыми я чувствую себя настоящей. Мы делимся друг с другом не только радостью, но и сложными моментами, помогаем друг другу расти и развиваться. И всё это стало возможным благодаря работе над собой, которую я начала с помощью нейрографики. Дружба перестала быть просто фоном жизни — она стала её важной частью, источником тепла, поддержки и вдохновения.

НейроГрафика - стиль жизни: от личных изменений к помощи другим

После того, как нейрографика совершила прорыв в моей жизни, изменив её в самых разных аспектах — от отношений до самореализации, — я поняла, что это не просто инструмент для личного роста. Мощная методика, способная преобразить жизнь любого человека. Именно тогда я решила изучить нейрографику глубже, чтобы делиться этим методом с другими и помогать им достигать своих целей.

Моё обучение началось с осознания: я хочу помогать другим, хочу стать профессионалом. Я начала изучать нейрографику под руководством её создателя, Павла Пискарёва. Это был невероятно вдохновляющий опыт. Впервые узнав о Павле Михайловиче Пискарёве, мне показалось, что человек чудной. Его харизма

меня покорила! Узнав, что у нас с Нейрографикой день рождения в один день, я посчитала это важным знаком, и стала изучать на более профессиональном уровне! С детства, когда поздравляю кого-либо с днем рождения, я в конце эмоционально и громко произношу: «И этот фейерверк в твою честь! тыдыщ-тыдыщ-тыдыщ!», -активно изображая руками фейерверк. и представьте, какого было мой удивление, когда я впервые услышала именно от Павла Михайловича эту медитацию Дзен!!! с того момента я еще больше стала уверена в себе и в своем выборе профессионально связать себя с НейроГрафикой.

Обучение у мастера раскрыло для меня новые горизонты. Я узнала, как правильно структурировать работу с запросами, как выстраивать композиции, чтобы они оказывали максимальное воздействие на подсознание, и как помочь людям прорабатывать глубинные проблемы через рисунок. Каждый урок открывал передо мной новый слой методики, позволяя видеть её не только как инструмент для изменений, но и как творческий процесс, который помогает людям соединяться с самими собой.

Создание женского клуба: пространство для вдохновения и роста.

Мне очень не хватало женской энергии, я все бегала по разным встречам, но не могла найти то самое уютное. И решила создать место, где женщины могли бы работать над собой, поддерживая друг друга. Так появился мой женский клуб. Это пространство стало площадкой для общения, поддержки и совместного творчества. В клубе я провожу занятия по нейрографике, объединяя этот метод с другими техниками самопознания. Участницы делятся своими переживаниями, работали с проблемами и находили в себе ресурсы для изменений, и в то же время мы просто классно проводим время, танцуем, много смеемся и наслаждаемся встречами.

Этот клуб — больше, чем просто встречи. Это сообщество, где женщина может быть уникальной, понятной и общепринятой. Мы вместе работаем над собой, используем инструменты, такие как нейрографика, медитация и различные практики. Создание клуба наполнило мою жизнь новым смыслом. Я вижу, как женщины меняются, находят уверенность, преодолевают страхи, статус успеха в личном и профессиональном отношениях.

Коучинговые проект «ФЕНИКС»

На собственном опыте прожила интересный, мощный и в то же время легкий путь трансформации. Однажды близкий человек попросил помощи. я понимала, что прежде чем получить желанное важно освободиться от негатива. Сама прожила этот опыт. И весь свой опыт я перенесла в свою авторскую

коучинговую программу на основе нейрографики «Феникс», как символ возрождения. Эта программа помогает людям решать конкретные задачи:

- Восстановление гармонии в отношениях. Многие участницы находили любовь, выходили замуж и строили здоровые партнёрские отношения.

- Решение финансовых вопросов. Благодаря осознанной работе с внутренними ограничениями и страхами мои клиенты закрывали многомиллионные долги и находили способы увеличить свои доходы.

- Открытие бизнеса. Я видела, как люди реализуют свои давние мечты, начиная собственное дело и становясь успешными предпринимателями.

- Улучшение качества жизни. Клиенты избавлялись от стресса, находили баланс между работой и личной жизнью, начинали чувствовать себя по-настоящему счастливыми.

- Освобождение от страхов. Многие участники начинали видеть, что их страхи — это всего лишь иллюзии, созданные их подсознанием.

- Преодоление внутренних блоков. Нейрографика помогала им находить ресурсы, которые раньше казались недоступными.

- Обретение ясности. Люди начинали понимать, чего они действительно хотят и как этого достичь.

Работая с людьми, я увидела, насколько универсальна и эффективна нейрографика. Этот метод работает не только с конкретными проблемами, но и с глубинными установками, которые ограничивают нашу жизнь. Люди, которые приходили ко мне с запросами, менялись прямо на глазах. Каждый успех моих клиентов вдохновлял меня двигаться дальше. Каждое занятие, каждая история успеха подтверждают, что я выбрала правильный путь. Видеть, как меняется жизнь людей, как они обретают веру в себя, наполняются энергией и вдохновением — это невероятное счастье.

Нейрографика стала для меня не просто профессией, а образом жизни. Я верю, что каждый человек имеет силу изменить свою жизнь, и моя миссия — помочь им открыть эту силу в себе. Сегодня я не только помогаю другим, но и продолжаю учиться, развивать свои проекты и вдохновляться успехами своих клиентов. Нейрографика дала мне возможность не просто изменить свою жизнь, но и стать источником изменений для других. Благодаря нейрографике я научилась видеть красоту в простом, находить ответы на сложные вопросы и идти к своим целям уверенными шагами. Этот метод помог мне восстановить внутренний баланс, улучшить отношения с близкими и открыть новые горизонты

в личной и профессиональной жизни. Каждая линия, нарисованная на бумаге, несёт в себе энергию, силу и смысл. Нейрографика учит меня творить свой мир, создавая пространство гармонии, уверенности и любви. Я благодарна ей за то, что она помогает мне становиться лучше, счастливее и сильнее с каждым днём.

Спасибо за то, что нейрографика — это не просто метод, а настоящее искусство, соединяющее душу, разум и тело!

Выражаю благодарность Павлу Михайловичу Пискареву! Ваше творение стало для меня не просто методом, а настоящим путеводителем к гармонии, вдохновению и внутренней свободе. Вы - «Герой нашего времени!». Низкий вам поклон за такой чудесный метод, который кардинально изменил мою жизнь! Вы показали, что рисунок может быть не только искусством, но и инструментом трансформации, самопознания, способным гармонизировать эмоции, выстраивать новые нейронные связи и приводить к удивительным изменениям в жизни. Ваш подход вдохновляет исследовать себя глубже, находить ответы на самые сложные вопросы, расставлять приоритеты и с благодарностью принимать жизненные уроки.