

Институт психологии творчества Павла Пискарева

## Дипломная работа

Тема:

Базовый алгоритм моего нейроразвития.

**Специализация: Инструктор НейроГрафики**

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Походнева Алена

1 ноября 2024 г.

Выполнил Пахомова Анжелика

1 ноября 2024 г.

2024 г.

Эссе.

## **Базовый алгоритм моего нейроразвития.**

### **1. Тема 1.0. Нейроразвитие.**

Вроде только что я оплатила инструкторский курс. Это октябрь 2023 года. Впереди еще столько времени до обучения...

Образ темы – что-то далекое, непонятное, как бесформенное облако.

Тело - сжимается сердце, в животе неприятно.

Эмоция – растерянность, страх от неизвестности, тревога, что все теперь будет не так, как прежде.

Мысли - о быстротечности времени, и как оно там будет в марте 2024года... Готовность что-то менять в себе и окружающем пространстве – на 4 балла.

Да, теперь все происходящее я привыкла описывать через рамку: ОБРАЗ-ЭМОЦИИ-ТЕЛО-МЫСЛИ. И смех, и грех)) Но в том октябре, у меня, тогда еще простого Пользователя, это было еще не встроено в ДНК, и каждое описание давалось с трудом.

Что для меня нейроразвитие? Помню, меня аж всю перевернуло, когда я впервые услышала от Павла Михайловича на вебинаре это слово. Как оно тогда точно попало в мое сознание. Именно оно и нужно было мне, совсем сырому инструктору-стажеру. Развитие! И именно на него, оказывается, очень сильно реагировал мой мозг, когда я ходила в лабораторию Института Психологии Творчества и в этой смешной шапочке рисовала НейроГрафику. Развитие! Развитие в мире нейро!

Очень приятно (=лестно, празднично) ощущать себя частичкой Мира Нейро. Но так страшно смотреть вперед.

Тело – сжималось в груди и животе постоянно. Мозг не верил до последнего, что я таки ввяжусь в эту «авантюру». Но решение об оплате инструкторского курса было принято в кратчайшие сроки, чтоб не дать себе время на тянучие мысли: надо-не надо, стоит-не стоит. Очень пугало то, что я совсем не могла слушать автора метода, вроде бы слушаю, но не слышу, не понимаю. Сейчас то я осознаю, что масштабы личностей на тот момент у нас были со-о-овсем разные, и я просто «не догоняла».

Но 53 года жизни были прожиты не зря! Я ж придумала идеальный план! Сначала я освою Специалиста у Алены Походневой, а потом уже буду «повторять» с Павлом Михайловичем. Так все и сложилось. Алена объяснила, научила, разжевала, в рот положила – глотай! Проглотилось быстро, легко и радостно. И вот я, дипломированный специалист, жду Инструкторский курс.

Жду с опаской, с тревогой, потому что не знаю, что поменяется в моей жизни после этого курса. А пока суть да дело, прохожу ДЭК Пользователь, Нейрорескью. Готовлюсь. Готовлю свое внутреннее пространство для П.М.Пискарева. С опаской...

Эмоция – тревожность.

Тело – сжимается в груди и животе.

Мысли от том, что будет наверняка интересно, и если уже я ввязалась в это действие, то надо двигаться дальше.

Двигаюсь...

### **2. Композиция.**

Как на листе мы составляем композицию, планируем, куда какую фигуру поставить, какой смысл придать треугольнику или кругу, так и в моем мозгу началась движуха.

Там менялась устоявшаяся, такая красивая, такая выверенная годами композиция. Такое впечатление, что там начался бунт в одних устойчивых нейронных связях, потом организованный марш протеста в других. Затем какой-то отдел мозга подхватил эти волны возмущения и тоже начал бунтовать, заодно уж. Нот протеста было много, актов о несогласии тоже. Красивая стойкая композиция рушилась!

Но еще со времен Пользователя у Оксаны Авдеевой я запомнила, что зачастую, не разрушив старое, нельзя построить новое. И я была к этому готова. Перечитывая свои

описания к первым рисункам на инструкторском курсе, я сейчас везде натыкаюсь на просьбу к самой себе – пожалуйста, к себе экологично, бережно.

Мне очень трудно давались осознания о себе, работа над собой. Еще 2 года назад я и не задумывалась, что над собой надо работать, и во всеуслышание заявляла, что я к психологу – да ни за что!!!

Но рисуя НейроГрафику, мы все равно копаем. Даже если не хотим. Оно само копается. И дальше уже только в нашей власти: или закрывать глаза на свежевыкопанное, или что-то делать. Я выбрала – делать. Но сейчас отмечаю, что все равно делала это очень не спеша, мягко. Возможно, если бы не дала себе установку про бережность и экологичность, потряхивало бы меня сильнее, но и результаты были бы ощутимее. Но история не терпит сослагательного наклонения, и все случилось, как случилось.

5 лет до инструкторского курса я прожила в зоне комфорта, где не надо было зарабатывать деньги, можно было заниматься любимым творчеством. И вдруг - мне надо проявляться! Как? Как-как, лицом в камеру.

Образ темы – я вижу себя в камере.

Эмоция – ужасный ужас (=страшный страх)!

Тело – оно все сжимается, и хочется стать невидимой, меня нет на планете, и тогда не надо лезть в камеру, так проще...Горло перехватывает, я не хочу говорить о себе.

Мысли – Ка-а-а-ак, ну как они все это делают? И ведь еще и удовольствие получают!

Эмоция – ужасный ужас! Круг замкнулся...

Ничего... научилась смотреть в камеру, снимать рилзы. Рисовала эту тему, училась, непросто, но смогла. Композиция меняется!

А еще надо перестраивать свой нейронный контур на тему – я теперь публичная штучка. Не хочу! Хочу, как раньше, сидеть у пруда и рисовать. И чтоб обо мне никто не знал. Мое любимое «Счастье любит тишину»... Теперь это счастье напоказ? Не хочу.

Было много дум, уговоров самой себя. А потом услышала 3 раза подряд от блогеров, что настало чудесное время, когда не надо выворачивать свое грязное белье на публику. Почему-то именно от этого меня отпустило. А когда отпускаешь что-то, становишься свободнее. И теперь я могу и в отпуске себя снять, и как я чай пью, и фотографии, сделанные на своем участке выложить в сеть. Раньше это было просто табу. Что ж, расту, вау! Преодолеваю свои затыки и двигаюсь в своем нейроразвитии.

Это был очень важный этап принятия себя, своей внешности, своего голоса. Разрешила себе выходить в камеру такой, какая я есть, со своими несовершенствами, возрастными изменениями и т.д. Благодарю, что это случилось, но как же обидно, что это не случилось раньше. Значит не была готова.

-Канал, тебе нужен канал, -говорили мне. А я прятала голову в песок. Не хочу, это же опять про публичность. Но рисовала соцсети, рисовала канал, шла через сопротивление, хотелось рвать и метать. Но в конце концов все вырулилось. Это же НейроГрафика, она сопровождает проекты))) И ТГ-канал состоялся. И теперь ежедневно там выкладываю посты, а иногда даже о личном пишу, и мне нравится эта моя детка. Пробую в других соцсетях проявляться, но на все нужно время, и делать это уже надо профессионально.

Искать команду? ДА! Команду. Композиция меняется!

Слава Богу, что у меня есть сестра, которая готова мне помогать в продвижении. Будем вместе с ней искать сммщика, будем развиваться.

А как перестроилась моя композиция в мозге, когда сестра создала мне сайт!

Образ темы – первая страничка сайта.

Эмоция – восторг! И ликование! И восхищение нами!

Тело – есть ощущение крыльев, я скоро полечу.

Мысли – нет ничего невозможного. Если ты сама хочешь меняться и менять – это случится! Моя внутренняя готовность уже на 7-8 баллов. Оглядываюсь назад – огромный путь пройден. И как же поменялась композиция!

### **3. Сопряжение.**

Любимый этап. Задумываюсь, почему? Хочется все сгладить, причесать, вылизать? Не оставить ни одного угла напряженности? Гармония во всем нужна, в любой теме? На Пользователе пугало количество углов, это ж два часа округлять. Сейчас округляю быстро, сколько бы ни было углов – не пугает вид рисунка. Почему? Да я уже знаю, что я опытная НейроФеЯ, все округлю в лучшем виде. Быстро и качественно. Впадаю обычно в медитативное состояние. Это так приятно, гармонизировать лист, себя, пространство...

Образ темы – круги, целый лист кругов. Гармония на листе. (Люблю повторять: Гармония на листе - гармония и в жизни).

Эмоция – спокойствие. Как бы не взбудоражила меня композиция, на этом этапе всегда радость, умиротворение, покой.

Тело – тепло, спокойно, отпускают напряжения, медленные вдохи-выдохи.

Мысли – именно опыт дает ощущение всемогущества. Когда-то я даже не знала, где комментарии писать, как хештеги ставить (я и слов таких не знала), а когда-то в детстве я и ходить-то не умела... Но все приходит с опытом. Вся информация с вебинаров, с демо-сессий, общение с коллегами, с клиентами, моя насмотренность, мое умение объяснять... – все это складывается в бесценную копилку моего опыта. Складывается, и там бережно округляются все углы, и все гармонизируется, и приходит понимание, что я уже столько знаю и умею!!!

Я??? Да, я...

И только к НейроТаймингу у меня проснулось чувство, что я могу (=имею право) не все округлять. Я имею право вести пучки нейролиний и где-то оставлять неровности, острые уголки, какие-то несовершенства. Это энергия, это движуха, это полет (да, крылья то нам иначе зачем?) Меняется характер линий и округлений, даже рука по-другому движется, более резко и энергично. И от этого кайф! Мне можно! Из позиции взрослого мне можно все! (Спасибо Профинтенсиву, там была мощнейшая проработка и много осознаний!!!) И теперь я с удовольствием смотрю на свои новые рисунки, они другие, не такие, как год назад. Они смелее, энергичнее. Но в них так же по-прежнему живет гармония.

### **4. Интеграция.**

#### **4.1 Фигура и фон.**

Здесь все сложно. Это же социум, это люди, им надо рассказывать про себя, хвалить себя, предлагать себя, и все тонко и ненавязчиво. В начале инструкторского курса я очень тяжело выходила линиями в фон. Не хотелось проявляться, не хотелось взаимодействовать с клиентами.

Образ темы – что-то пугающее, толпа людей, многие на меня смотрят.

Эмоция – страх, тревожность.

Тело – тошнит, сжимается в солнечном сплетении, конечно, там же третья чакра.

Мысли - стала думать, почему туда не идет рука? Почему так мне плохо в фоне. Кого я там боюсь? Или чего? Страх проявленности? Страх публичности? И кому я там нужна со своей НейроГрафикой.

Но вдруг от коллег услышала про метафору лампочки, на которую слетаются из темноты бабочки. А потом вспомнила, что меня называют солнцем, и благодарят за то, что я им свечу. А еще маяком. Трудно это интегрировалось в мой старый нейронный контур, но когда завела папку «100 спасибо», поверила в это (баллов на 8-9, но это огромный результат). И работа в фоне стала спокойнее, увереннее.

А еще в фоне обнаружился страх того, что не заработаю денег. Дошла до своего очередного важного страха! У меня никогда в жизни не было потребности зарабатывать, слава Богу, обеспечивал муж. А тут я пошла в Инструкторство, трачу такие деньги на обучение, а как же заработок? И наткнулась на блок.

Да еще на вебинарах стала тема денег подниматься, вообще мне поплохело. Рисую и не понимаю, где я, а где деньги. Даже если рисуется гладко, все равно через пару дней все возвращается. Мысли о том, что я не «бизнесОвая» девочка, я только трачу гениально. Да как это я потяну работу с клиентами, а если они вообще до меня не дойдут. А если дойдут, и я не буду так хороша, как они ожидают. А если им буду хороша, а себе не буду нравиться. И так по кругу. И АСО было, и другие алгоритмы. Справилась на троечку. До сих пор есть сомнения. Но я с этим работаю)).

То, что проработалось многое, это точно. Теперь легко выхожу в фон, там всегда спокойно. Понимаю, что не в фоне дело, а во мне. Надо менять свое внутреннее пространство. Работаю над этим, стала слушать медитации Елены Вальяк на очищение от родовых денежных программ. И буквально пару дней назад поняла, что любимая фраза бабули «У нас бедненько, но чистенько» - это блок. Обрадовалась. Дело сдвигается))

ИПТ объявило о наборе на APx10, а у меня та-а-а-кое сопротивление поднялось.

Образ темы - опять сижу вечерами, слушаю П.М.Пискарева.

Эмоция – отвращение, просто масса негатива.

Тело – сжато все, скукожено, тошнило, аж до дрожи.

Мысль – ага, раз такая реакция – значит мне туда точно надо! Тут же оплатила программу APx10 и сразу успокоилась! Посмотрим, что там будет. Главное, уже в «драку ввязалась», отступить поздно.

Еще когда я работаю в фоне, я благодарю тех, кто со мной рядом в этом моем нейроразвитии. Благодарю тех моих первых клиентов, которые доверились мне, а я ж тогда даже специалистом не была, на них путем проб и ошибок набирала свой опыт в драгоценную копилочку. Мои первые клиенты стали постоянными, и это очень радует.

Благодарю Учителей, всех, кто хоть как-то соприкоснулся со мной в эти месяцы, сказал нужное слово, что-то подсветил, где-то терпеливо прощал за неопытность.

Благодарю постоянно моего мужа, мою стенку, опору, мою «всегдашнюю поддержку».

Моих детей, которые мне помогали настраивать техническую сторону. Всегда вспоминаю, как я на первых Мастер-классах онлайн без сына не могла справиться. И всегда выручал «звонок другу».

Сестру свою благодарю за огромную веру в меня, за то, сколько она уже вложила своих сил в наш проект.

Теперь в фоне работает легко, с улыбкой! И вспоминаю постоянно свои первые рисунки на курсе. Путь пройден огромный...

#### **4.2. Архетипирование.**

В начале своей карьеры художника в мире нейро (на Пользователе) я не любила красить. Совсем. Терялась красота графики, появлялась какая-то детскость от этих карандашиков.

Потом полюбила карандаши, научилась ими управлять, и они стали гениальными помощниками в получении впечатления.

Но тут Павел Михайлович ввел текстовыделители! Я совсем не была готова к этому. Я привыкала к масштабу личности Павла Михайловича и к текстовыделителям одновременно. Все мои несчастные нейронные контуры взбунтовались разом. Рисовала, злилась, не нравилось, как полосатят текстовыделители. Не нравилось, как по ним ложится карандаш на стилизации. Не нравилось ничего. А потом я поняла, что это просто сопротивление, и через него надо пройти.

Нарисовала очередной рисунок и посмотрела на него с расстояния 3 метра. А там яркие пятна! Завораживающе! Большое видится на расстоянии! Эта фраза, сказанная мною вслух, в одну секунду примирила меня с только что ненавистными текстовыделителями. И я всем стала их рекламировать, говорить, какие они крутые, какие с ними мощные работы получаются.

Сейчас крашу и текстовыделителями, и карандашами, по ситуации, по теме, по настроению. И понимаю, что мы часто встречаем новое в штыки, потому что мозг не готов

менять ничего, ему и так хорошо. Зная о такой особенности мозга, я с ним быстрее стала договариваться!

Как-то ровно «в архетипировании» прошел мой инструкторский курс, я просто красила с удовольствием, особенно не ставя задачу что-то менять в этом этапе базового алгоритма.

И вот подкрался НейроТайминг. То ли это он сам по себе такой, то ли я качественно выросла за эти месяцы... Я смотрю на свои последние рисунки, и даже не верю, что это все мое. Ярко, мощно. Где та любимая мною филигранность? Ушла вместе с неуверенностью? Может я свою неуверенность прятала за этим красивым словом?

Рисуя НейроТайминг, у меня даже мысли не было взять карандашики, только текстовыделители! Только мощно-ярко, чтоб из далека видно было! Да еще цвета какие интересные! Хорошо, что я на день рождения попросила себе подарить набор из 120 штук. Они прекрасные, оттенки потрясающие, на любой выбор!

А последняя работа с ярким красным фоном – это просто мощнейший заключительный аккорд диплома. Я до сих пор недоумеваю, как она нарисовалась??? Значит выросла, значит поменялось что-то в нейронных контурах. Да хватит себя обесценивать, многое поменялось, очень многое. Признаю, принимаю, благодарю!

Образ темы – моя последняя работа в дипломе. Красный фон затягивает.

Эмоции – радость, восторг, восхищение, ликование!

Тело – драйвит, в груди вибрации от рисунка, от того, что все так складывается.

Мысли - о пройденном пути, о почти законченных дипломах. Слушала последний вебинар курса за 2019год, как Павел Михайлович прощался со студентами. И у меня прям слезы выступили – у нас тоже скоро все закончится. Именно тогда я решила оплатить APx10, не готова расставаться, не готова без обучения. Спасибо мужу, он с пониманием))

## **5. Линии поля.**

Доверие Вселенной, Богу... В начале пути эти линии шли с жаром, выдохами, шевелились волосы на голове. Сейчас все спокойнее и спокойнее ведутся. О чем это мне?

Понимаю, что очень сильно изменился мой нейронный контур на эту тему. Доверия стало больше в разы! Шла глубочайшая проработка моего внутреннего Полковника, у которого все по полочкам на год вперед. Только строгое планирование, ни шагу в сторону, и «я сама знаю, что и как делать, не мешайте мне».

Что теперь? Теперь я часто отпускаю ситуацию, пусть будет, как будет. Это так интересно оказывается, смотреть, куда все вырулит без моего вечного Контролера. И когда случаются казусы, стараюсь смотреть на это позитивно. И вуаля, случается лучше, чем бы я запланировала. Наблюдаю это с удовольствием))

Образ темы – космос, Вселенная, я там не видна, я песчинка. Но я знаю, что я есть и что Вселенная меня видит!

Эмоция – доверие, принятие, спокойствие, радость.

Тело – спокойно, тепло, без напряжений, но возможны легкие выдохи.

Мысли - Вселенная знает лучше меня все варианты. До-ве-ря-ю! Потому и линии поля теперь ведутся с легкостью, с удовольствием.

## **6. Фиксация.**

Фигура фиксации – это мое решение, это я, мое Я, моя осознанность. Иногда я фиксирую какой-то определенный смысл, и тогда гордость за себя, я смогла это вытащить на лист и сделать самым значимым. Иногда смысл ускользает. Но это всегда о чем-то полезном и правильном для меня. А с моей установкой «бережно и экологично к себе» - это точно что-то гармоничное.

Пришло осознание, что я зафиксировала себя в мире нейро. Я уже есмь! У меня есть имя. Я - НейроФеЯ! У меня есть канал, сайт. У меня есть клиенты. Я есмь!

Но иногда просыпается Самозванец и начинает дуть в уши – да кто ты такая, да таких как ты тысячи, да ты сначала денег заработай... Становится грустно. И тут на помощь приходит папочка «100 спасибо», или вдруг в моменте слова благодарности от моих нейрофей читаю... И понимаю, что у всех свой путь. И я только в начале пути, и не стоит смотреть на сайты раскрученных инструкторов, они уже по несколько лет в мире нейро. И у меня все будет. А слова Павла Михайловича о лишь 18% востребованных инструкторов меня вообще обрадовали, значит поле для деятельности есть. И на одном из вебинаров Павел Михайлович сказал, что мы все сможем занять свою нишу.

А я вдруг поняла, что я не хочу нишу. Это ограничение! Хочу без границ, без заборов. Чтоб было, где расправить крылья. Хочу пространство! Это слово что-то перевернуло во мне, придало уверенности, значимости тому, что я делаю. И на сайте теперь висит «Пространство для осуществления вашей мечты...»

Образ темы – бескрайнее голубое небо, пространство, простор, где может развернуться душа.

Эмоция – ликование, восторг, ощущение полета.

Тело – крылья за спиной расправлены, спина прямая. Тело готово к полету. Драйв и вибрация в груди и в животе.

Мысль - Я - есмь!

## **7. Стилизация.**

Стилизацию выполняла планомерно в течении всего инструкторского курса. Добавляла себе уверенности, искала ресурсы, внутреннюю опору. Меняла характер линий, добавляла тонкие линии, брала очень толстые маркеры, играла с цветом...

Именно на стилизации иногда приходили инсайты. Порой рисунок не отпускал долго, и в конце случался вау-эффект и осознаниями! Или наоборот, быстрое, энергичное рисование приводило к нужному состоянию в теме.

Стилизация в моей жизни проходила так же планомерно. Менялась я, вокруг появлялись новые люди, новая реальность. Радует моя готовность к этому новому! (Описание рефлексии опускаю за ненадобностью).

## **8. Тема 2.0 - Нейроразвитие.**

Образ темы – стою на вершине горы, я забралась. С нее открывается бесподобный вид, весь мир, как на ладони.

Эмоция – восторг, восхищение, ликование, драйв. Переполняет благодарность моим Учителям! Ощущаю их взгляды, одобрение и мягкое напутствие. Знаю, что они рядом.

Тело – чувствую первый взмах крыльев за спиной. Чувствую их силу! Тело готово к полету, осталось оттолкнуться и ... полететь.

Мысли – Готовность к изменениям - на 10 баллов! Мое нейроразвитие за-пу-ще-но, да, механизм маховика уже за-пу-щен! Спираль начала крутиться. Все дело теперь в моем внутреннем состоянии, от меня и только от меня зависит мой дальнейший путь.

Мое намерение – позитивно!

У меня есть все необходимые ресурсы!

Я делаю наилучший выбор в каждый момент времени!

И каждый мой выбор ведет меня к изменениям!

Изменения не просто возможны, они - неизбежны!

Все будет Нейро!

Слышу голос Вселенной – **Лети, моя девочка, все будет Нейро!**