

Институт психологии творчества Павла Пискарёва

Дипломная работа

Тема: Мой путь в НейроГрафике

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Жучкова Вера Борисовна

«20» ноября 2024 г.

Выполнил Прокофьева Евгения Сергеевна

«20» ноября 2024 г.

2024г.

1. Нейрографическая линия моего пути к курсу «Инструктор НейроГрафики»

Прежде, чем рассказать эту удивительную историю, хочу обратиться к определению.

Нейрографическая линия является четвертым элементом графического алфавита НейроГрафики. Она идёт туда, где её не ожидают увидеть.

Именно так НейроГрафика и появилась в моей жизни, когда я этого совсем не ожидала. Да-да, именно так, она сама появилась в моей жизни.

Несколько лет я была в поиске рабочих техник и практик, перепробовала действительно много всего, но ни одна из них не давала мне результатов. А запрос по здоровью, который надо было решить, висел в воздухе, продвигался маленькими шагами вперёд и гигантскими откатывался назад.

Шли будни, однообразные и привычные, работа в офисе текла размеренно: проекты, сметы, отчеты, совещания...

Школьная привычка рисовать на полях, сменилась привычкой рисовать в рабочем ежедневнике. Рисуя на совещаниях начала замечать, что то, что я рисую не похоже на то, что было раньше. Странное ощущение, но мне казалось, что эти линии хотят мне о чём-то сказать. Я начала к ним присматриваться, пробовать повторить. Через несколько дней увидела на просторах интернета рисунок похожий на то, что я рисовала. Точнее сказать то, что рисовала моя рука, когда мозг был занят рабочими вопросами. Переходя, в интернете, от одной ссылки к другой я узнала, что это НейроГрафика.

Началось моё знакомство с ней. Пересматривала всё, что могла найти, рисовала часами на пролёт. Рисовать НейроГрафику была потребность на уровне тела. Через время начала замечать положительные изменения.

Позже я узнала, что есть институт, что можно тоже стать Инструктором НейроГрафики. На тот момент, а это был 2022 год, мне казалось это чем-то не достижимым.

Ключевой точкой стал один рисунок. К слову сказать, я не работала через НейроГрафик с темой здоровья. Лишь в некоторых работах, где была линия времени, отмечала точки по плану. В очередной раз случилась ситуация отката. Врачи, уже пол года, не могли найти комплектующие для операции. За пару недель до дня икс, когда должно было решиться случиться ли чудо, и они найдут комплектующие, или мы в очередной раз меняем план, я рисую один рисунок.



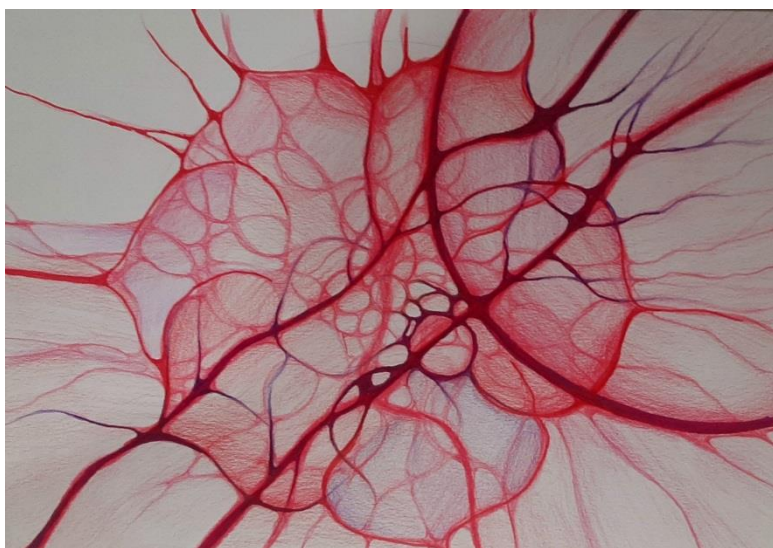
Через неделю комплектующие были найдены, впервые мы не свернули с плана, а я решила «пока не знаю как, но я стану Инструктором НейроГрафики». И забегаю вперёд хочу добавить к началу обучения на инструктора НейроГрафики вопрос со здоровьем был решён.

На тот момент сразу пойти на курс «Инструктор НейроГрафики» возможности не было, но как говориться лучше лежать в направлении цели, чем не делать ничего. Иду на курс «Пользователь в НейроГрафике». 10 сентября 2022 года получаю статус пользователя и становлюсь на маленький шаг, но всё же ближе к цели.

Следующим шагом погружаюсь в изучение модулей инструкторского курса.

Параллельно рисовала на открытых конференциях института. В одной из конференций участвовала в конкурсе «Взгляд из будущего» в качестве описания к работе родился стих, которым не могу не поделиться. Стихи я и раньше писала, но этот мне кажется каким-то особенным.

Женщина как стихия
Женщина как вулкан
В каждой живёт мать Мира
В каждой спит океан
В каждой радость таится
Нежность и сила мысли
Каждая переродится
Открывая новые смыслы
Женщина как Богиня
Женщина почти идеал
Её энергия как лавина
Колоссальный потенциал
Может согреть как зимой у камина
Или в душе развести пожар
Её мир как мокрая глина
Умелый скульптор создаст алтарь
Женщина каждая неповторима
Женщина Миру - Дар
Она мила, хрупка и ранима
Для неё творчество как нектар
Каждая женщина влияет на климат
Её сны для вселенной отвар
Каждая хочет быть просто любимой
Так пусть же откроет любить талант



Весной 2023 года дошла до курса «Специалист НейроГрафики» это был 45 поток в Институте Психологии Творчества Павла Пискарёва.

В июне 2023 года в нашем городе открывается НейроКафе, конечно же, я не могла пропустить такое событие. Там была вторая ключевая точка.

Инструкторам 8-го потока которые присутствовали на открытии дарили значки института с лабиринтом. Значков оказалось на один больше, чем было студентов курса. Было решено оставшейся значок, подарить восьмому человеку, записавшемуся на открытие НейроКафе. Именно я была под 8 номером. Для меня это было знаком передачи эстафеты.



Июль 2023 года, начинается зачисление на курс «Инструктор НейроГрафики» 2024. Возможности пойти на курс по-прежнему нет. Я не оставляю надежды. Делаю просчеты. Ищу варианты. Оглядываясь назад, могу сказать, что арифметически я до сих пор не понимаю, как всё сложилось, но за неделю реальность перестроилась так, что всё сложилось.

17 июля 2023 года я была зачислена на 9 поток курса «Инструктор НейроГрафики» в Институт Психологии Творчества Павла Пискарёва.

Отсюда началось моё другое взаимодействие с миром. Я увидела, что есть вещи которые не возможно просчитать. Для меня как для человека, с инженерным образованием, который более 10 лет работает с цифрами, это было где-то за гранью.

Только позже я начала понимать, что в некоторых просчётах можно учитывать не только цифры, но и другие компоненты. Такие как желание, вера, стремление, действие и много чего ещё.

В ожидании начала инструкторского курса я завершила обучение на курсе «Специалист НейроГрафики» и провера свой первый мастер-класс используя в работе алгоритм НейроДрево.



2. Долгожданный день

12 марта 2024 года прошло первое занятие курса Инструктор НейроГрафики и Эстетический коуч в Институте Психологии Творчества Павла Пискарёва.

Весь день было волнительно в ожидании вечернего занятия. Как будто первый раз в первый класс. Удивительно ведь это далеко не первое моё образование, а такой трепет в душе впервые. Столько энергии поднялось и эмоций, просто до слёз, слёз радости от соприкосновения с чем-то масштабным, истинным и живым.

Впереди 9 месяцев обучения, сколько всего интересного меня там ждёт. Погружение в глубины метода, который изменил мою картину мира и мою жизнь.



Алгоритм НейроВулкан рисуется только на старте инструкторского курса, поднимая внутреннюю силу и энергию. Один из не многих рисунков который в процессе хотелось порвать и начать с начала несколько раз. И каждый раз, делая вдох, наполняясь решимостью закончить именно этот рисунок, возвращалась к работе. Легко бросить и начать сначала, легко переделывать снова и снова. А найти в себе внутренний ресурс продолжить и дойти до желаемого результата из той точки, в которой сейчас более ценно. Делать шаг за шагом, пробовать, повторять, менять инструменты и тактики, наполняться смыслами, рождать новое и делиться этим с миром.

3. Рефлексия и коучинг в НейроГрафике

Самым большим открытием для меня стало понимание ценности отслеживания рефлексии по четырём точкам внимания.

Рефлексия в НейроГрафике

– 4 аспекта практики внимания:

1. Визуальная среда (внешняя – наблюдение алгоритма, внутренняя – наблюдение своего сознания).
2. Эмоции, чувства.
3. Ощущения.
4. Выводы, интерпретации.

Для себя поняла, что лучше её не просто отслеживать, а записывать и возвращаться к ней особенно в работе над объёмными темами.

Так случилось у меня с работами по алгоритмам НейроКомпозиции. Работала с темой «Масштаб». Сделала работы, прошла супервизию и забыла. А через пару месяцев начала собирать реферат по этому блоку, перечитывать описание. Тут, то для меня и открылась глубина моих образов и переживаний. Пришёл другой уровень понимания движения в этой теме.

Именно осознанная рефлексия помогает глубже понять процессы, которые происходят внутри, и более эффективно интегрировать изменения. Иногда, как в моём случае, даёт возможность вернуться к работе и закрепить новое понимание визуальными переживаниями.



Отслеживание рефлексии это хороший инструмент для диалога с самим собой, размышления о собственном опыте, мыслях, чувствах и действиях. Понимание, что с тобой происходит, играет важную роль в личностном росте, развитии самосознания и улучшении качества жизни. Рефлексия помогает лучше понять себя, свои мотивы, ценности и поведение, а также выявить области для улучшения.

Регулярная практика рефлексии способствует развитию критического мышления, улучшает принятие решений и помогает достигать личных и профессиональных целей. В процессе работы с людьми увидела, что людям сложно отслеживать рефлексиию.

Порой, казалось бы, простой вопрос «Что ты сейчас чувствуешь?» ставит человека в тупик. Да что там чувствуешь, иногда и вопрос, «Какие у тебя мысли, про свою тему?» вызывает у человека непонимание.

Имеет смысл отслеживать эти точки четыре точки внимания не только во время рисования, но и в повседневной жизни, это налаживает контакт с собой.

Что же касается рисования, отслеживание рефлексии в сочетании с коучинговыми вопросам, дает потрясающие результаты.

«Мир – в руках людей, имеющих отвагу мечтать и воплощать свои мечты в жизнь» - писал Пауло Коэльо в своей книге «Валькирии». С НейроГрафикой эта фраза разворачивается более глубоким и в то же время простым смыслом.

Связь рук со структурой головного мозга давно известна, не даром, с раннего детства мы занимаемся с детьми развитием мелкой моторики.

Рисование тесно связано с проработкой мелкой моторики. Это помогает активизировать мозг, включить его в процесс поиска решений, а вопросы помогают задать направление мыслительного процесса. Чем больше вопросов мы себе задаём в процессе рисования, тем больше ответов получаем.

Варианты вопросов:

- Что поможет мне продвинуться к моей цели?
- Как мне наилучшим образом решить эту ситуацию?
- На что следует обратить внимание?
- Что можно считать промежуточным результатом?

Также, это может быть свой вариант.

Важно рисовать не спеша. Внимательно прислушиваясь к своим ощущениям, наблюдая за их изменением. Отмечать, что происходит в теле, в чувствах и мыслях. Нейрографическая линия помогает наладить связь с бессознательным, тем самым вытащить на поверхность то, что мы в себе заглушили и спрятали глубоко внутри.

4. НейроГрафика – метод сопровождения проекта

Моим самым главным проектом на 2024 год была поездка в Санкт-Петербург и он воплотился в жизнь.

С этим городом у меня складывается история созвучная с НейроГрафикой. Город начал проявляться в моей жизни, и потом я обратила на него внимание.

Впервые это случилось в 2016 году, в одной из психологических практик, тогда я подумала «интересно», надо побывать в этом городе. Только водоворот будничных дел увел меня совсем в другую сторону.

С 2020 года Санкт-Петербург опять постучался в мою жизнь через некоторых знакомых. И со временем проявлялся всё больше и больше. Как это когда город стучится в твою жизнь? - спросите вы. Сама до конца не знаю как это объяснить, но с каждым днём его проявление было все больше и больше, через диалоги прохожих, случайных знакомых. И всё это можно было бы списать на мой фокус внимания в эту тему. Только у меня

был внутренний конфликт с такими внешними проявлениями. К 2023 году степень проявленности Санкт-Петербурга дошла до того. Что у меня в документах начали писать, когда надо было писать Краснодар. Это и стало той точкой когда я решила «ну всё, приплыли, надо ехать».

Мне сложно было выбрать даты, что-то спланировать, а просчетам это вообще не поддавалось. Несколько работ на курсе помогли мне стабилизировать своё состояние и довериться процессу.



В последний момент были куплены билеты, с тем расчетом, чтоб день рождения провести в Санкт-Петербурге. Саму поездку уже в процесс планировать тоже не особо получалось. Но всё складывалось как бы само собой наилучшим образом.

Удалось посетить большую часть того что хотела, встретиться со знакомыми и приобрести новых знакомых.

Город дал мне не просто новые впечатления. Он открыл во мне контакт с самой собой, наполнил энергией и новыми планами.

5. Практика и результаты

За то время, пока НейроГрафика в моей жизни я увидела не только свои результаты, но и результаты своих клиентов, как в личных кейсах, так и в групповой работе. Люблю и индивидуальную работу, и работу в группе.

Самый интересный опыт работы с группой у меня был в рамках проекта «ПЕРВАЯ ЛЕТНЯЯ МЕДИЦИНСКАЯ ШКОЛА». Данное мероприятие проводилось в рамках школы юного доктора организованной на кафедре фундаментальной и клинической биохимии Кубанского государственного медицинского университета. Ребята каждый день погружались в мир медицины и фармации.

В один из дней был организован мастер-класс на тему "Моя будущая профессия" через алгоритм НейроДрево. Все ребята хотят идти в медицину по большей части в разные направления стоматологии.

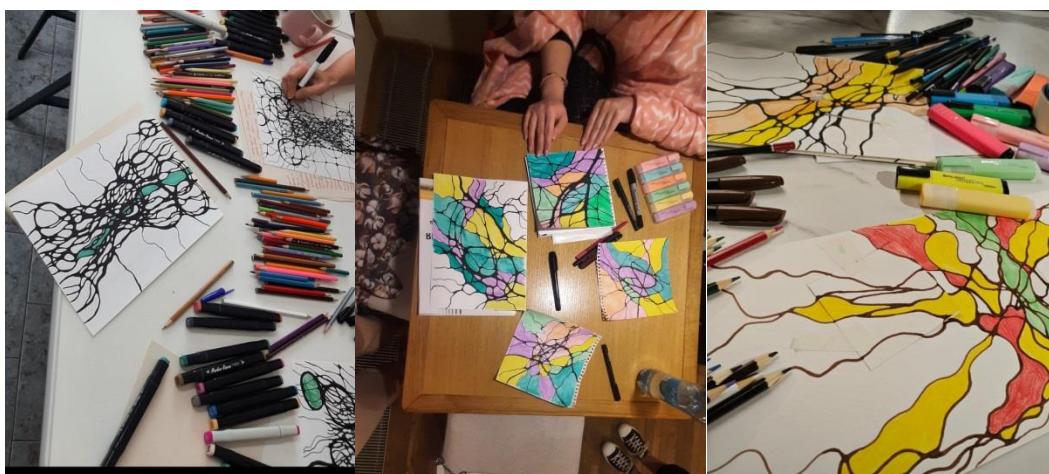
В процессе рисования мы разобрали первые шаги для поступления в медицинский институт. Какие институты можно рассмотреть. Какие там вступительные экзамены, и по каким предметам надо готовиться к экзаменам.

Рассмотрели чем лично каждый из них, хочет заниматься в будущей профессии. Хотят ли они работать с людьми или заниматься научной деятельностью. Что они хотят дать людям через свою профессию. А что в это время хотят иметь для себя в своей жизни, какой материальный уровень. И какого уровня специалистами они должны быть, чтоб прийти к желаемым результатам. Рисовали как студенты летней школы, так и преподаватели.

По завершению работы каждый вышел со своими ответами на вопросы. У кого-то построился конкретный план действий. Кто-то решил, что профессии хирурга мало и задумался о научной деятельности. А кто-то задумался о Нобелевской премии, как о вполне реальной, и достижимой.



Так же были и другие мастер-классы в группах



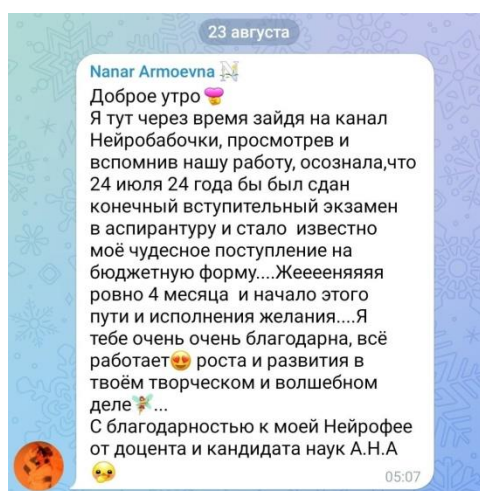
С самыми разными результатами

- выплата долга по заработной плате
- определение направления бизнеса

- участие в конкурсе с результатом второго места
- признание опыта предков

В индивидуальной работе у людей так же хорошие результаты.

Работали с девушкой над кейсом поступление в аспирантуру. В прошлом году она уже пробовала поступать, что-то не сложилось. До этого она никогда не рисовала НейроГрафику. Работу мы начали весной 2024 года. Нарисовали 6 работ. Через время её пригласили пройти вступительные экзамены на другое направление аспирантуры. Она успешно сдала все вступительные экзамены, философию, французский, профильный и уже летом 2024 года была зачислена не просто на бюджетную аспирантуру. А в аспирантуру по соискательству.



За время обучения накопилось много и дрких клиентских кейсов с результатами.

Другая клиентка пришла с запросом хочу квартиру в городе, в конкретном районе старого центра, определённой площади, в рамках конкретного бюджета, через три рисунка ей удалось найти квартиру полностью соответствующую заявленным параметрам.

Ещё у одной клиентки был вопрос с документам на дом, много лет назад при оформлении были допущены ошибки, из-за которых сейчас не возможно дом продать. За время работы был найден вариант переоформить документы, вопрос в процессе решения.

Ещё одна клиентка работала в теме "Мои достижения" за время работы над кейсом ей удалось осуществить мечту из области невероятного. Съездить в отпуск на родину где она не была 30 лет, уже и не надеялась побывать. Нашла дополнительный источник дохода, подходящий по графику. И пошла на обучение.

Всё чаще про НейроГрафику у меня спрашивают мужчины. Внимательно слушают, задают вопросы. Реже чем женщины, но всё же приходят на коуч-сессии.

Один из интересных опытов в работе с мужчиной у меня был, когда его на сессию ко мне отправила жена. У них были сложные взаимоотношения, а сам мужчина находился в депрессивном настроении. Когда он ко мне всё таки дошёл, первое что я у него спросила действительно ли он сам хочет рисовать. Уточнив, что если он не хочет, мы можем не рисовать, отчёт жене в любом случае не выдам. На удивление он согласился идти в работу. И уже после одного рисунка его общее состояние изменилось. Появился интерес и жизни, улучшились отношения с женой, он начал смотреть в сторону своих желаний.

6. Заключение.

Моя жизнь превратилась в увлекательное моделирование реальности. Теперь, когда я слышу от кого-то, что это невозможно, я говорю: «Нарисуй». Опыт моделирования своей реальности помог взять за свою жизнь ответственность, так как теперь уже сложно себя обманывать. НейроГрафика учит и показывает, что только сам человек является автором своей жизни. Мне очень близка эта теория, что все-это наше зеркало внутренних процессов. Рисуя НейроГрафику, это начинаешь чувствовать и видеть, это уже трудно отрицать. При этом оно дает огромные возможности. Важно понять, что является истинной целью. И с этим НейроГрафика тоже помогает, отслеживание рефлексии даёт понимание внутреннего отклика на тот или иной запрос.

Моё первое образование архитектура, я всегда была близка к творчеству. Здесь в НейроГрафике я чувствую свою силу и возможность раскрыть потенциал. Через этот метод я увидела с другой стороны свою творческую часть.

Огромный поток вдохновения и удовольствия подарило мне моё обучение на курсе "Инструктор НейроГрафики и Эстетический коуч" ! Как много возможностей я теперь вижу для простояки и гармонизации любого предстоящего периода или события, или даже цепочки событий в своей жизни!

Мечтать, думать и планировать будущее на много лет вперёд стало частью жизни. И при этом нет контроля, чтоб события складывалось именно так, а ни как иначе, есть доверие тому, что случается, а случается лучше чем это можно было представить даже в самых невероятных фантазиях.

Все алгоритмы хороши, и за 9 месяцев обучения и личной проработки произошло много событий. Поэтому трудно перечислить все изменения и достижения, потому что порой изменения замечаешь не сразу, только спустя какое-то время.

Хочется выразить огромную благодарность автору метода, за возможность познать этот метод, быть Инструктором этого метода и вести через него людей.

Большую благодарность и признательность хочется выразить всей замечательной профессиональной, доброжелательной и всегда открытой для помощи и общения команде Института Психологии Творчества Павла Пискарёва. Нашим кураторам, супервизорам, администраторам!

В планах много идей для творчества. Также хочется сказать, уже опробовав на собственном опыте, что НейроГрафика работает всегда!

7. Работы

Тема: Знания



Тема: Творчество

