

ЭССЕ.

«Самопознание через творчество».

Введение

Прошедший год обучения стал для меня настоящим путешествием самооткрытия и профессионального роста. В этом эссе я делюсь своими достижениями, вызовами и тем, каким образом НейроГрафика и коучинг изменили моё восприятие себя и окружающего мира. Я прошла внутреннюю трансформацию — от полного отрицания (я устала, не буду, не получается) до высшей точки понимания многих аспектов. Пишу «многих», потому что узнать, понять, разобраться, знать на все 100% этот метод не реально. Да, можно выучить теорию, знать алгоритмы, чтобы, как в школе, всё отскакивало на зубок, но нейрографику как метод, как творчество, как стиль жизни познать до конца невозможно. А что же возможно? Сейчас поясню.

«НейроГрафика — это психологический метод XXI века, который по праву претендует на то, чтобы называться мощнейшей в мире психотехнологией решения задач». П.М.Пискарев.

Создатель НейроГрафики, утверждает, что придуманный им творческий метод способствует трансформации реальности, формированию и изменению бессознательного. Чем больше человек открывается самому себе в процессе рисования, тем больше положительных перемен происходит в его жизни.

Эта необычная творческая практика также работает с психоэмоциональным состоянием человека, некоторые психологи относят её к арт-терапевтическому подходу. Но я не отношу НейроГрафику именно к Арттерапии, это нечто иное, воздействие на мозг человека именно с помощью нейрографических линий, их объединений, скруглений, а также построение композиций, придавая им тот или иной смысл.

Глава 1: Первые Шаги

С НейроГрафикой я познакомилась в 2020 году и уже в 2021 приобрела курс «Пользователь» и приступила к изучению. Вначале было много непонятного: какие-то новые слова, рисунки не красивы, рука дрожит, всё в углах. Часть рисунков я выбросила, и это была большая ошибка, ведь с той поры я поняла, что даже неудачные попытки несут в себе ценный опыт и кусочек моего пути. Один из таких рисунков — "Нейродождь 2020" (рисунок 1) хранится у меня в копилке воспоминаний и служит напоминанием о том, как начиналась моя нейрографическая история.



Первые шаги были, как и у большинства, познавательные. Каждый новый рисунок, каждая линия и скругление будто прорывали завесу недоумения и открывали новые горизонты. Я заметила, как мир вокруг меня стал наполняться яркими событиями: увеличение дохода, работа мечты, замужество и свадебное путешествие. Ранее я прятала свои рисунки от других, не горя желанием делиться своим увлечением, но вскоре все изменилось. Я поняла: хочется говорить об этом, делиться эмоциями, опытом, собирать группы единомышленников на мастер-классы.

И в 2023 году, после завершения учебы на Специалиста по НейроГрафике, я начала проводить свои первые группы. На одном из фото (рисунок 2) вы видите мой самый первый мастер-класс, где собралось около десяти человек. Я волновалась, переживала, как пройдет это событие, но оно прошло замечательно, и с тех пор я активно провожу как индивидуальные, так и групповые сессии.



Однако, как истинный вечный студент, я понимала, что этого недостаточно. Я хотела учиться больше и глубже, исследовать психологию, творчество, рисование, взаимодействие и переосмысление. Многие люди думают, что НейроГрафика — это просто рисунки, и стоит просто нарисовать рисунок, и все сбудется. Но это абсолютно не так! Это трансформация,

длительная как путь жизни, меняющая человека. Нет предела самосовершенствованию, и здесь есть один важный момент: прежним ты не будешь никогда.

В 2023 году открылся набор на Инструкторский курс, и я с энтузиазмом записалась, получив поддержку мужа. В начале я испытывала множество сомнений: справлюсь ли я с новым материалом, смогу ли применить на практике теорию? Однако практика оказалась неотъемлемой частью обучения. С каждым занятием я узнавала что-то новое и закрепляла навыки новыми рисунками.

Глава 2: Перерождение сознания

Процесс обучения стал для меня чем-то двояким. В одних моментах я чувствовала себя уверенно, в других — полное смятение. Взаимодействие с супервизорами стало важнейшим этапом. Часто, думая, что рисунок идеальный, я позволяла себе восхищаться своим творением. Однако, получая супервизию, я начинала рассматривать все под другим углом и понимала, что работа может быть улучшена. Это удивляло меня — как взгляд со стороны может открыть далеко не очевидные вещи.

Почему процесс обучения такой длительный? Да потому что это — колоссальная кладезь знаний, который невозможно уместить в пару лекций. Обучение нужно проживать, трансформировать свои знания, научиться применять их в жизни. И каково же было мое удивление, когда в марте 2024 года, после начала обучения, мы оба с мужем остались без стабильной работы. Как? Почему? Зачем? Но вместо отчаяния я взяла себя в руки и продолжала рисовать, обучаться и глубже погружаться в этот волшебный мир.

Моя вторая жизнь, мой путь к переменам не заставил себя долго ждать. Мужу предложили новый проект, и мы переехали в солнечную Анапу, возле Черного моря. Здесь я ощутила всю прелесть нового начала: работа, квартира, увеличение дохода (хотя и через мужа) — это все равно денежный поток. Новые знакомства, и, конечно, мои первые мастер-классы по нейрографике в этом городе стали для меня несомненным успехом. Это какое-то волшебство. Именно об этом я так давно мечтала (рисунок 3).



Но эти физические перемены легко отследить, их можно потрогать, увидеть, по сути, документировать. А что же внутри? Какие изменения произошли в моем сознании и восприятии?

Глава 3: Внутренние перемены

С каждым новым уроком я осознавала, что со мной происходят глубокие внутренние изменения. НейроГрафика научила меня видеть и принимать себя, мой творческий процесс стал инструментом для самовыражения и самопознания. Я узнала, что каждый рисунок, создаваемый под рукой, — это не просто линии и цвета, это отражение моих мыслей, чувств и ощущений, пробуждающее во мне другие состояния. Каждый штрих обрел свое значение: страхи, надежды, мечты, и именно этот процесс стал для меня символом внутренней трансформации.

Параллельно с ростом навыков, я ощутила, как зарождалась новая уверенность в себе. С каждым новым мастер-классом и каждой сессией я стала более уверенной, осознанной и целеустремленной. Я перестала прятать свои работы, наоборот, стала их демонстрировать, настраивая людей на волну сотрудничества и глубокого понимания. Каждый мастер-класс превращался в уникальную возможность обмена знаниями и опытом.

Да, я научилась быть внимательной к своим эмоциям и чувствам. Ранее я часто игнорировала свои переживания, стараясь подавлять их, но с тех пор, как я начала использовать этот метод, я поняла, насколько важно давать выход своим чувствам. Это как открывать кран и позволять воде потечь — чувство облегчения, понимания своего внутреннего мира. Я поняла, что эмоции — это не враги. Они стали моими союзниками, помогая находить баланс и гармонию в жизни.

Глава 4. Увы, я бросила рисовать.

С каждым месяцем дальнейшего обучения меня просто засасывало вихрем событий и новых мыслей, идей и инсайтов. Но случилось то, что случилось. Я перестала рисовать. Совсем. Вообще. Я никак не могла приступить к изучению лекций, рисовать, хотя у меня было все для этого. Просто некое бессилие и ужасное сопротивление. Я сидела дома, времени для развития было достаточно, но я решила полностью оставить обучение. И каким было шокирующим для меня открытие — я перестала понимать суть метода. Переслушивала уроки и о чем в нем говорилось — не пойму. Мозг отказывался понимать информацию. И я решила дать себе отдохнуть. Более двух месяцев пропуска занятий дали о себе знать — я не успевала сдать диплом к нужной дате. Эмоции были разные — и сомнения в себе, и неуверенность, чувство страха, безысходность. И только лишь благодаря своему куратору по рефератам, Ксении Сафаровой, я вновь взяла себя в руки и продолжила обучение. В дальнейшем, я анализировала этот момент. Почему так случилось? Оказалось, что не я одна такая, которая в определенный момент бросает обучение по тем или иным причинам. Я сделала для себя выводы, что все будет хорошо. Вспомнила, что когда-то это было моей мечтой, обучение на Инструктора и я

возобновила обучение с новыми силами. И снова результаты не заставили себя ждать. Мое внутреннее перевоплощение положительно сказалось на отношениях с мужем и детьми, стали приходить большие деньги, занялась спортом и своей внешностью. Все-таки НейроГрафика – это трансформационный метод развития личности.

Глава 5: Устойчивость и открытость к новым вызовам

Возвращаясь к понятию устойчивости, еще одной важной темой моего обучения и роста, я заметила, как НейроГрафика помогает мне сталкиваться с вызовами. Я осознала, что жизнь часто бросает нам испытания, и именно от нас зависит, как мы на нихотреагируем. Переезд, потеря работы — это все стало для меня не поводом для стресса, а новой возможностью. Я находила позитивные стороны даже в сложных ситуациях и училась преодолевать их с уверенностью.

Вызов, с которым я столкнулась, стал основой моего дальнейшего роста. Опасность застрять в привычной программе была велика, но благодаря осознанию своего внутреннего состояния и инструментам, которые я получала, смогла преодолеть собственные страхи и ограничения. Эта постоянная работа со своим «я», с фильтрацией эмоций и чувств, позволила мне не только стать более устойчивой, но и открытой для нового.

Я научилась извлекать уроки из сложных моментов, трансформируя их в опыт и знания. Начиная с простых рисунков, я создала невероятную палитру переживаний, образов и идей, которые оказали значительное влияние на мою жизнь. Я перестала бояться делать ошибки, поняла, что именно они ведут меня по дороге самосовершенствования. Еще одним испытанием для меня стало то, что меня пригласили в другом городе, Темрюк, провести мастер-класс в балетной студии «LEVITA». Не то, чтобы я боялась, но было шестнадцать девушек, совершенно не знакомых с методом. Здесь главным шоком и страхом для меня было выступить на большую аудиторию. Мне было страшно. Очень. В голове крутились такие вопросы: смогу ли я довести до них информацию? Как не напугать их заумными терминами? Ведь наша задача, как нейрографов – не навреди пользователю. Мне хотелось рассказать и показать им метод так, что они полюбили его так, как люблю его я. И у меня получилось. На занятии мы рисовали НейроЛотос и девочкам понравилось! Ура! (рисунок 4)



Глава 5: История одной клиентки

Елена обратилась ко мне в поисках нового опыта и пути самопознания. Мы с ней давно работали, и я всегда была поражена тем, как искренне и глубоко она погружается в каждую сессию. Но на этот раз она пришла с чем-то особенным — с необычной просьбой: «Давай порисуем на тему «Гармония». В момент, когда она произнесла это слово, во мне промелькнула искорка любопытства. Гармония — это понятие, которое каждый из нас понимает по-своему. Это может быть внутренний мир каждой личности, отражение отношений с окружающими или даже баланс различных сфер жизни. Я согласилась на ее запрос, ощущая, что это может стать уникальным опытом для обеих.

Сначала мы начали с размышлений о том, что же для обеих нас означает гармония. Я предложила ей взять пару минут для саморефлексии, чтобы она могла визуализировать и сформулировать свои чувства и ощущения по этому поводу. Напротив меня сидела удивительная девушка, глаза которой светились от ожидания и вдохновения. Она начала делиться своими мыслями, которые, как оказалось, касались не только ее внутреннего мира, но и ее отношений с близкими. Я была восхищена тем, насколько глубоко Елена могла анализировать свое окружение, отражая свои чувства через цвет и форму.

Первым рисунком был алгоритм «Я-ОК». В процессе рисования мы пришли к пониманию, что гармония — это не только состояние спокойствия. Это также взаимодействие элементов, которые, на первый взгляд, могут быть противоположностями: радость и грусть, активность и отдых, притяжение и отталкивание. Каждый из этих аспектов является важной частью общего целого, которое и создает чувство баланса (рисунок 5 Алгоритм «Я-ОК»).



Мы начали рисовать коучинговые алгоритмы, которые помогли более явно структурировать этот процесс понимания заданной темы.

Елена начала оживлять свои мысли в рисунках, и в процессе рисования ее уверенность возрастала. Каждая линия становилась отражением внутреннего изменения, которое происходило с ней.

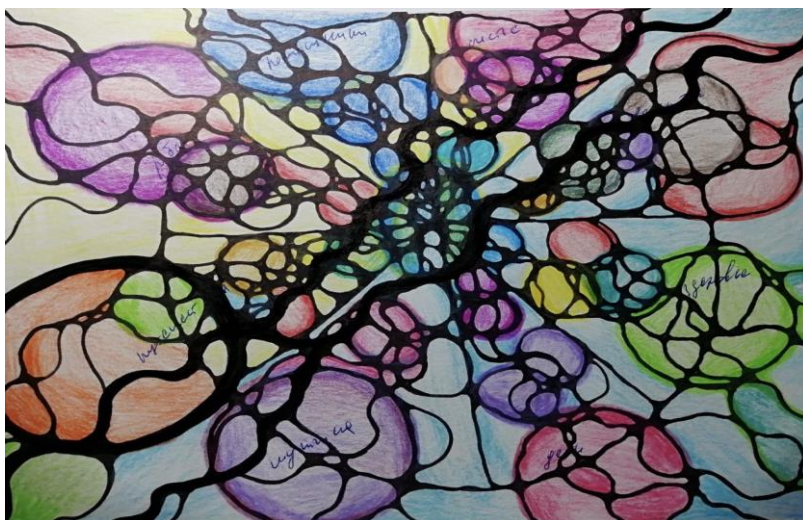
Наши встречи проходили в расслабленной и вдохновляющей атмосфере. Елена не только рисовала, но и рассказывала о своих наблюдениях и о том, как изменяются ее чувства. С каждой сессией я замечала, как она всё глубже проникает в концепцию гармонии. Сначала это было поверхностное понимание — простое восприятие гармонии как состояния покоя. Но по мере того, как мы продолжали нашу совместную работу, Елена начала осознавать, что гармония — это, прежде всего, динамическое взаимодействие, постоянный процесс, а не статичное состояние (рисунок 6 Алгоритм «GROW»).



Она делилась своими размышлениями о том, как она видит гармонию в своих отношениях с семьей и друзьями. К примеру, она вспомнила, как ссорилась с мужем из-за бытовых мелочей, а потом осознала, что многое из того, что она считает конфликтом, на самом деле — это попытка каждого стать услышанным и понятым. В каждой сессии мы обозначали образы, символизирующие её эмоции.

Елена начала воспринимать гармонию в контексте своей жизни как целого. Она обратила внимание на то, что отличается её состояние, когда она занимается любимым делом, и когда выполняет обязанности, которые кажутся утомительными. Мы начали исследовать, как

можно создать внутреннюю гармонию, сочетая элементы, которые ей нравятся, и те аспекты, которые необходимо принимать. Это было увлекательно, ведь она открывала новые грани себя, исследуя возможности для осознания и улучшения своего состояния (рисунок 7 Алгоритм Коллайдер Развития).



Эта работа сделала её более чувствительной к моментам несоответствия в её жизни: она стала замечать, когда не хватает времени для себя, когда окружающие создают дискомфорт или когда внутренние противоречия становятся подавляющими. Мы работали, исследуя эти места, и в каждом из них Елена проявляла живую готовность к изменениям и адаптации, загадывая возможные и невообразимые желания и события в своей жизни. Она создавала новые образы, дополняя их яркими и смелыми цветами, отражая таким образом своё состояние внутренней силы и желания привести свою жизнь в гармонию.

Когда мы подошли к финальному этапу нашего кейса по исследованию гармонии, я предложила Елене провести итоговую сессию, где она могла бы подвести итоги всего опыта. Мы сели в тихом уютном уголке, окружённые её рисунками, каждое из которых стало символом той работы, которую она проделала. В этой последней сессии она поделилась своими открытиями, проанализировала изменения и описала, как сильно это повлияло на её восприятие жизни. Она сказала, что теперь чувствует себя более уверенной и открытой к изменениям, понимая, что гармония — это не что-то идеальное и недостижимое, а процесс, который требует внимания к каждой детали. Мы обсудили, как применить новое понимание гармонии в повседневной жизни. Она осознала, что истинная гармония возможна, когда мы принимаем себя такими, какие мы есть, с нашими эмоциями, нуждами и противоречиями, потребностями. Это открытие стало важным шагом на её пути, и она чувствовала, как стремление к гармонии теперь стало её внутренним компасом, который будет направлять её в будущем.

Эта история стала одним из лучших примеров того, как творчество через Нейрографику может стать инструментом для глубокого самопознания и значительного изменения в жизни человека. Я была счастлива увидеть, как она преодолела свои внутренние барьеры и научилась легче взаимодействовать с самой собой и окружающими.

В конечном итоге, наш проект о гармонии, представленный на конференции Манго «Практика и адаптация», стал не просто кейсом — он стал иллюстрацией процесса глубокой трансформации (рисунок 8).



Я надеялась, что эта история вдохновит других на подобные путешествия, обогащая их жизни новыми красками и эмоциями. Если проанализировать всю работу, то уже само название «Гармония» освещало открывающиеся горизонты, которые становятся возможными, только когда мы готовы открыться новым идеям и опытам.

Заключение: Путь вперед

Путешествие через год обучения стало для меня уникальным опытом. Я не просто изучала НейроГрафику — я жила ею. Этот метод раскрывает не только творческий потенциал, но и предлагает инструменты для глубокого самопознания и самосовершенствования. Я выбрала путь, где каждая линия и каждый штрих символизирует важный этап моего развития. Даже если некоторые работы не достигали идеала, они становились частью этой удивительной мозаики.

Теперь я с гордостью смотрю на свой путь. Я обогатила свои навыки, нашла поддержку в сообществе, создала уникальные условия для творчества и самовыражения. Переехав в новый город, я открыла новую главу своей жизни и готова к новым вызовам и возможностям, которые откроются передо мной. НейроГрафика стала неотъемлемой частью моего существования, и я с нетерпением жду, как этот чудесный метод будет открывать передо мной новые горизонты понимания и творчества. Каждое новое занятие, каждый рисунок добавляет в мою жизнь красок и возможностей, и я уверена, что это лишь начало моего грандиозного путешествия в мир искусства и самопознания.

А в завершении хочу предоставить стих, собственного сочинения, посвященный НейроГрафике и всем творческим людям, а также рисунок с символом 2024 года, Драконом, который вдохновлял меня на протяжении всего периода обучения (рисунок 9).

Возьми карандаш, поспеши рисовать,
На чистом листе изображать:
Фигуры и линии – композиции путь.
Год на линии времени –
Без него не уснуть.
Нейродрево и Лотос, Голубой Океан
АСО, АВН изменят твой стан.
Реальность, действительность, творчество в миг,
Мгновенно покажет образа лик.
Блоки и страхи растопчутся в поле,
Мысли становятся словно на воле.
Сквозь хаос, порядок рождается заново,
Идеи, инсайты идут многопланово.
Там, где раньше томились тьма и печаль,
Расцветает сад радости, уносит нас в даль.
Каждый рисунок — это шаг к процветанию,
Выдержке, выбросу, самопознанию.
В каждом штрихе — вера в себя,
Яркие маркеры наконец полюбя.
НейроГрафика — творчество,
НейроГрафика – рай.
Это танец души, уносящий нас в даль.
И неважно, красиво рисуешь иль нет,
С НейроСкетчингом ты сотворишь и букет.
Малевич, философы и Пискарев,
Принесли в нашу жизнь
Творчество вновь.
Главное — чувства, что в каждой черте,
Удача проектов в Шаманском Дожде.
Это танец души, полёт без границ.
В Мандале Рода – множество лиц.
Способ найти то, что потеряно,
И по жизни шагать - смело, уверенно.
Не бойся ошибок, не бойся страдать,
Изменения в жизни смей наблюдать.
В мире возможностей, какие вокруг,
НейроГрафика, творчество – верный твой друг.

