

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

**НейроГрафика как метод сопровождения
изменений на примере личной истории
Специализация: Инструктор НейроГрафики**

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Ивойлова Анна

«14» ноября 2024 г.

Выполнила Ратникова Ирина Евгеньевна

«10» ноября 2024 г.

2024 г.

НейроГрафика как метод сопровождения изменений на примере личной истории.

С НейроГрафикой я познакомилась в 2021 году. Был сложный период, нехватка денег, на работе полнейший бардак, хотелось что – то поменять в своей жизни, вырваться из этого замкнутого круга. Она как «чудо» проявилась, когда я мысленно запустила намерение во Вселенную о том, что хочу нормальную работу, за которую платят реальную зарплату. Сам термин НейроГрафика меня настолько увлек, что я направились на просторы Интернет, чтобы узнать, что это такое. На тот момент, я замечала «странные» рисунки и задавалась вопросом «Что это за новый вид рисования?». Я записалась на бесплатный вебинар, мы рисовали алгоритм, который мне очень сильно отозвался внутри, хотя поначалу я даже не поняла, что это было. Я изучила отзывы и поняла, что хочу сама понять, как это работает, сразу же пошла на обучение курсу Пользователь. С первого рисунка я ощутила сильную рефлексия и осознала, что в этом есть нечто важное. Мне так хотелось изменений в жизни, что так долго искала метод, который способен менять жизнь человека, помочь ему решить задачи, на которые не мог получить ответ, и для этого нужно лишь желание, бумага и маркеры с карандашами. Мой первый рисунок меня восхитил.



Рис.1 Мой доход более 50 тыс.руб. 21.05.21

После нескольких рисунков, мне сделали предложение, так появилась новая работа с моим доходом, как и планировала. Мои мечты начинают сбываться. После этого я понимаю, что хочу получить новую профессию, и покупаю в 2023 курс Специалист.

Но перед этим я увидела рекламу другого инструктора и пошла к ней на обучение некоторым модулям по отдельности, но без права преподавания.

Во время обучения на Специалиста, провожу 1 оффлайн МК, где уже могу делиться своими знаниями, меня это так вдохновляет, что жду, когда начнется набор на инструкторский курс, я на него пойду, чтобы мне это не стоило. Когда пришел август месяц, а цена на курс все повышается и повышается, я решила что ждать не хочу и подала заявку на кредит, на оставшуюся сумму за вычетом всех тех курсов, что я покупала у других инструкторов. Даже мужу не сказала об этом решении. Однако я так воодушевилась, что не могла откладывать обучение еще на год, пока появятся собственные деньги, и ждала с нетерпением старта курса.

Моя цель была проста. Я хотела иметь больше алгоритмов в своем арсенале, получить результаты, и обучать этому методу других. Как сейчас помню, выполняя первое домашнее задание инструкторского курса АСО, я поняла, этот метод работает. Столько было слез боли и разочарования, воспоминаний прошлых поступков и ошибок, которые сильно ударили по моей психике и телу. Прожив все эти состояния, к концу рисунка все мои обиды на себя превратились в слезы счастья, удовлетворения, и благодарности.

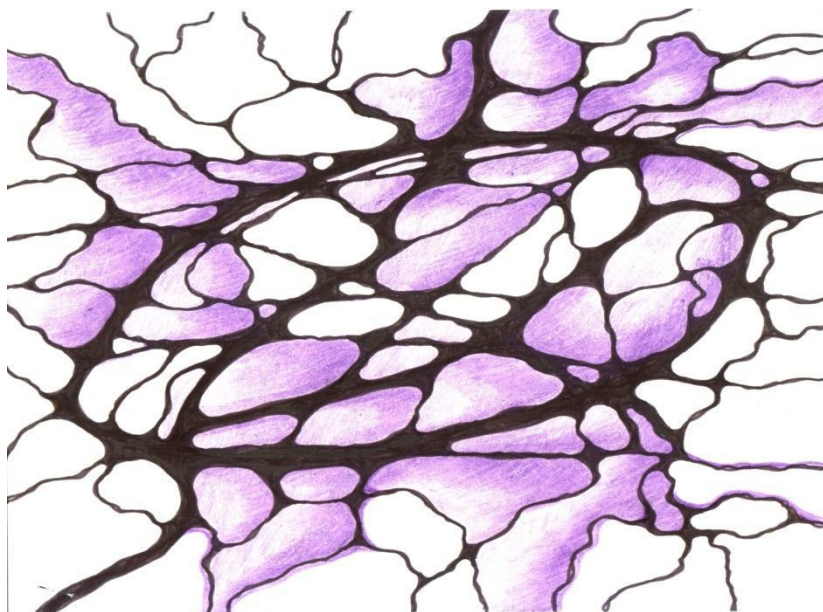


Рис.2. АСО. Доход 03.2024

С каждым днем мое желание стать инструктором НейроГрафики только усиливалось, и я приобретала большие наборы цветных маркеров и карандашей, потому что мне казалось, что нет подходящего цвета или толщины маркера, которые меня бы удовлетворили. Уже после первых нескольких рисунков, я начала получать результаты, хотя это был всего лишь курс Пользователь. Я была восхищена. До старта курса я рисовала только карандашами, но когда на курсе Павел Михайлович сказал пользоваться текстовыделителями, я в процессе работы поняла, что это отличный инструмент для передачи впечатления от рисунка, они стали моими союзниками в трансформации сознания.

Когда наступил март и стартовал курс, то каждый урок с автором метода Павлом Пискаревым восхищал меня, и я конспектировала лекции часами, чтобы глубже узнать историю возникновения метода «НейроГрафика», и через эти лекции как будто лично познакомилась с автором. Я рисовала практически каждый день, и у меня начали появляться новые знакомые, я подписалась на группы Института и рисовала даже на открытых мероприятиях. И это было только начало! НейроГрафика мне начала сниться по ночам, если я не рисовала хотя бы 1-2 дня, руки начинали чесаться, я становилась возбужденной и неудовлетворенной. Конечно же, я перестала злиться, отношения с мужем и ребенком начали улучшаться, доход начал постепенно расти и я начала формировать свою финансовую подушку безопасности.

Воодушевившись собственными результатами, я не смогла молчать и решила делиться своими работами в сети. Почти все мои знакомые начали задавать вопросы, что это такое и уже спустя месяц мои первые МК.

Я рисовала с удовольствием и глубже знакомилась с собой. Рисовала на разные темы: здоровье, отношения, путешествия и рост дохода, и гармонию с самой собой и миром.

В процессе прохождения курса Специалист происходило расширение моего понимания метода в целом. Пришло осознание того, что какую бы я тему ни рисовала, я видела собственные ограничения, а ведь я думала что «проработана по всем фронтам». Все те смыслы и идеи, которые приходили ко мне во время рисования, я старалась сразу же внедрять в повседневную жизнь.

Мое первое НейроДрево воодушевило меня настолько, что я решила обязательно провести мастер класс среди знакомых. Не учить их алгоритму, а просто вместе порисовать. К тому же я начинала осваивать Эстетический Коучинг, поэтому мои знакомые сразу же предложили стать первыми клиентами на коучинг, чтобы улучшить качество своей жизни. Для меня не было проблемой найти «холодного клиента», так как все мои подруги не знали о методе вообще.

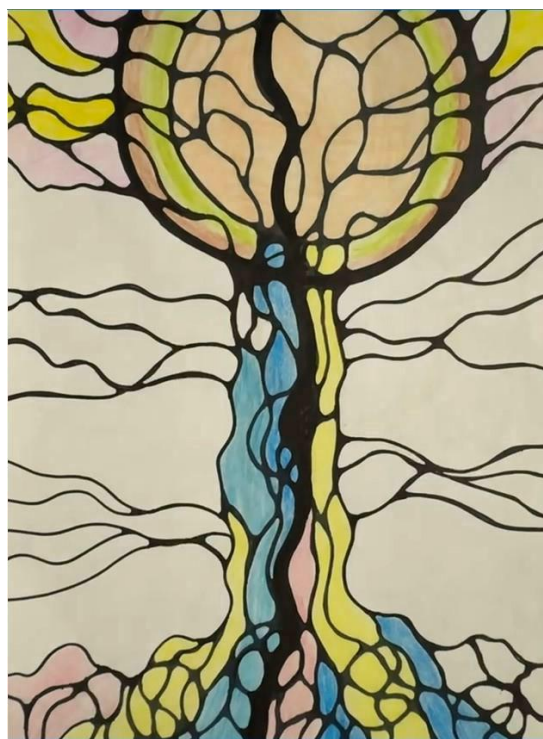


Рис.3 НейроДрево. Долги и кредиты.

Конечно, я продолжала обучение и НейроГрафика раскрывала себя с каждым уроком все больше и шире. Мне нравилось и не верилось, что я нахожусь в окружении людей, которые хотят гармонично развиваться и быть на позитиве. Когда работала над «Стратами качества жизни» по Специалисту, я решила начать работать над кейсом «Я лидер в своей нише как Инструктор НГ» потому что осознала, что нужно «идти туда, где страшно». Я так хотела оказывать еще больше влияния, стать еще популярнее и зарабатывать еще больше денег, что приняла решение рисовать кейс. Все алгоритмы курса Специалист вдохновили меня развиваться в сфере коммуникаций, обучения и создания женского сообщества, желающие стать еще счастливее, богаче, при этом не ограничивать себя и расширять свои уровни качества жизни.

Моя группа в Телеграмм, начали получать первых подписчиков, и это невероятным образом воодушевляло меня идти дальше, чтобы делиться знаниями и опытом. Появились новые знакомые, подписчики, единомышленники.

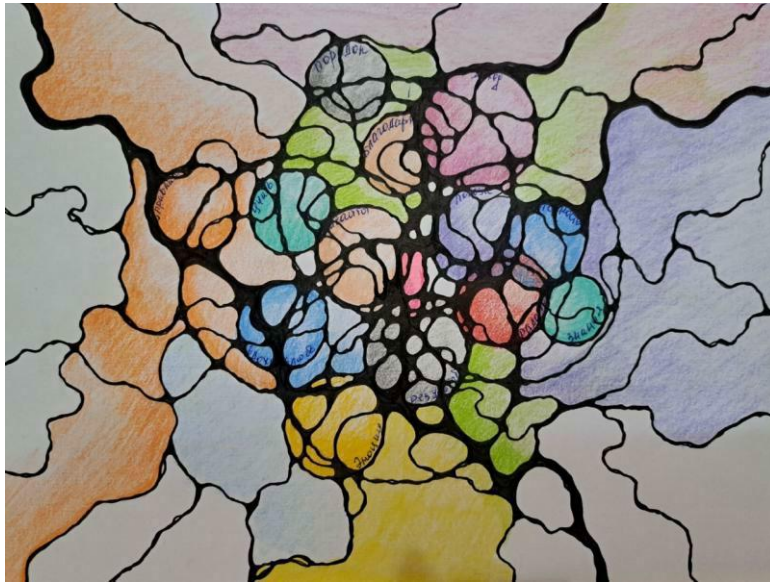


Рис.4 Икигай. Инструктор НГ.

Самое сложное было, когда начался курс НейроКолор. Он так тяжело мне давался, но я не опускала руки. Пообещала себе, что буду периодически пересматривать материал, и, в конце концов, пойму работу с цветом.

Одно я заметила сразу, те цвета, которые мне не нравились, в какой-то момент полюбились, и я начала использовать их чаще всего. Рисунки пяти элементов помогли мне сбалансировать некоторые сферы в жизни.

1. Я перестала позволять мною манипулировать.
2. Перестала быть «удобной» и «хорошей девочкой».
3. Мои близкие и подруги приняли мою позицию и решили соблюдать границы.
4. Муж часто начал повторять, что я перестала злиться, стала спокойнее, не срываюсь ни на кого, контролирую свои чувства и эмоции.

Я была удивлена таким резким переменам. Да, я все равно не до конца поняла суть 5 элементов, но доверившись автору метода и продолжая рисовать, я знакомилась каждый раз с новыми границами ощущений своего тела.



Рис.5 Цветовые пятна. Я и путешествия.

Когда начали изучать «НейроМандалу», я буквально влюбилась в нее. Наверно от того, что так люблю рисовать круги. Мечтала рисовать их еще с самого начала, когда познакомилась с НейроГрафикой. Помню, мысль ворвалась «надо создать курс по мандалам». А еще в это время мне попадает на глаза курс Digital NeuroArt, и в тот же день нахожу информацию о том, что Институт проводит уроки по этому курсу. Этот знак, подумала, я, не раздумывая оплатила курс. Каждую неделю я ждала новый урок, чтобы порисовать. Метод НейроАрт так меня увлек, что я сдаю все свои работы одной из первых и получаю сертификат. Я знала, что такой метод в мою копилку не пройдет даром, он как дополнение к моему курсу.



Рис.6 НейроАрт. Мое будущее.

Моя первая Мандала качеств, продолжила меня удивлять. Я понимала, какие качества хочу развить в себе, и, создавая Мандалу, представляла, как они проявляются в моей повседневной жизни.

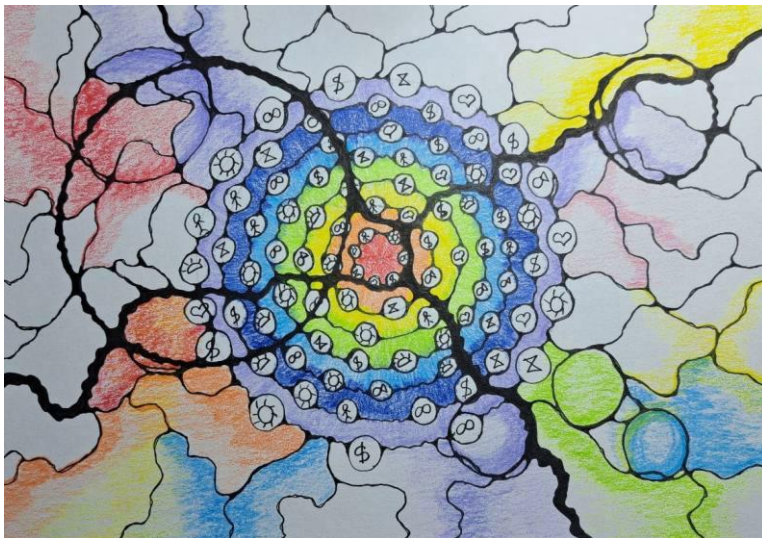


Рис.5 НейроМандала. Доход.

Муж начал осыпать еще больше комплиментами, дети помогали по дому, а общаясь с родными, меня никто не осуждал и не критиковал, наоборот меня поддерживали. Это было невероятно. Рисуя каждый новый рисунок, у меня появился собственный почерк. Мои работы стали узнаваемы, сокурсники и супервизоры восхищались моими рисунками. Чувство благодарности и радости переполняло мое сердце.

Время шло, а я продолжала рисовать, осознанно и огромным желанием изменить свою жизнь. Рисуя кейс на тему «Стройность» у меня началось сопротивление, причем сильное. Я могла весь день проваляться в постели и ничего не делать. Я могла заболеть ни с того, ни с сего. В тот момент участники группы предложили оффлайн встречу в НейроКафе Нижнего Новгорода. Я была в восторге, так как хотела познакомиться с Нейрографами вживую. Мы рисовали, обсуждали принципы метода, рассказывали свои истории знакомства с методом, и каждая история была уникальна, как снежинка на ладони. Я рисовала квартиру, и на следующий день со мной связывается подруга и предлагает помощь. Я рисовала подписчиков 4 дней, добавились пятьдесят участниц. Я несколько раз рисовала кейсом «страх публичных выступлений» проведя свой первый мастер-класс, не поверила самой себе, что была абсолютно спокойна и удовлетворена тем, как все прошло. Получив первые отзывы участниц, я была в полном восторге. Проживая с помощью рисования все те страхи и сомнения, в конце концов, их просто не осталось. Это ли не чудо НейроГрафики.

Рисуя Мандалу «Целостных элементов» я увидела все как сквозь призму, прорабатывая друзей, клиентов, себя. Как карта сокровищ, мое бессознательное рисунком показывает, куда двигаться. Я рыдала полдня, смотря на Мандалу не отрываясь, а задавая себе один и тот же вопрос «Почему сейчас?», и ответ был всего один «Время пришло».



Рис.6 НейроМандала Целостных элементов. Доход.

Погружаясь в работу над Мандалой Финансы Рода, я смогла отследить свои обиды и страхи относительно денег и финансового благополучия. Работая с ней, вспоминала историю бабушки о том, как ее родных раскулачили. Я четко видела эти образы как наяву, как будто я была в том рождении и это были не истории, а воспоминания из прошлой жизни. Мандала Финансов помогла увидеть, сколько негативных впечатлений осталось у моих предков. Округляя и раскрашивая фигуры, я просила помощи и поддержки у своих предков, чтобы они благословили меня и моих детей на финансовое процветание. Спустя время ощутила, что пропал страх потери денег, появились новые возможности и контакты, которые увеличили доход. При этом я начинала выписывать новые возможности

получения дополнительного дохода. Так прошли несколько месяцев с начала курса, а я получила уже ощутимые результаты.



Рис.7. НейроМандала. Финансы Рода.

Когда начались каникулы, то я решила, что не прикаснусь к маркеру, и не буду рисовать с той целью, чтобы полностью отпустить все накопленные и полученные знания, чтобы они «осели» и разложились по полочкам в моем сознании. Как же было приятно «выдохнуть» и расслабиться. Эти несколько месяцев я ощущала, как будто нахожусь в каком-то беговом марафоне, где не должна отставать и обязательно дойти до финала. Эти 1,5 недели каникул помогли мне осознать, что я хочу и как к этому прийти, как будто смогла набраться сил и отдышаться.

После каникул я начала изучать следующий алгоритм НейроСкетчинг.

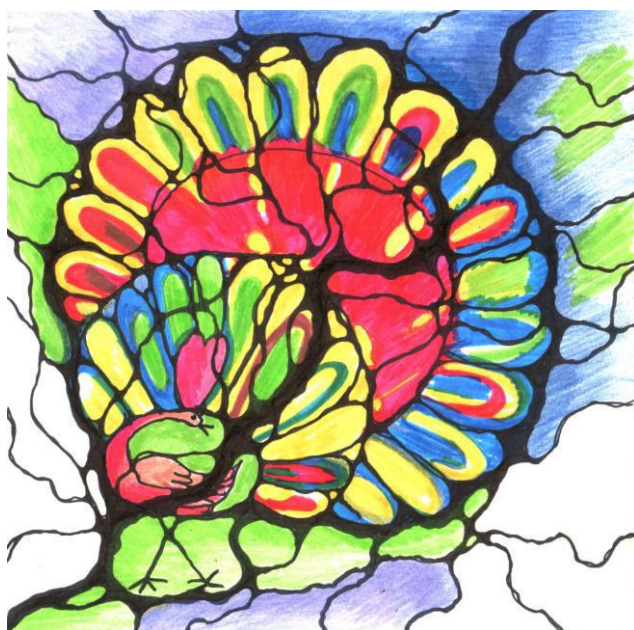


Рис.8. НЕЙРОСКЕТЧИНГ. Масштаб.

Это было, как гром среди ясного неба. За 15 минут нарисовать и переосмыслить тему. У меня были такие жуткие головные боли, каких я никогда не испытывала. Я понимала, что в моем сознании происходит просто цунами, как будто землетрясение прошло и уничтожило все старые парадигмы и мышление. Было очень тяжело, однако как только работу заканчивала, то все как рукой снимало, а я ощущала такой прилив сил и энергии, что хотелось петь и танцевать. Когда я рисовала свой портрет, прорабатывая тему «Стройность», то по всему моему телу бежали мурашки, по лицу шло тепло, а в области

межбровье горела точка. Сначала было страшно работать с лицом, с каждой линией, что я проводила по лицу, казалось, будто нити вживлялись под кожу, мое лицо становилось нежным, мягким и светилось от счастья. Но оно было без глаз, я как будто закрывала на что то глаза или не хотела видеть что-то. Когда нарисовала линии по телу, внутри стало неприятно. Было ощущение, что сейчас меня отталкивает от самой себя. Начало чуть-чуть подташнивать. Работая тонкими линиями, и очень бережно рисуя каждую линию, я становилась настолько прекрасной, что захотелось зафиксировать круг вокруг себя, мое новое тело, как символ верности, нежности, преданности и любви самой себе. Интеграция цветом в фоне дала глубину понимания, что со мной происходит. Как будто из кокона я превращалась в бабочку. НейроПортрет дал мне вдохновение моделировать свое тело и свою жизнь так, как я хочу, просто рисуя на собственной фотографии.

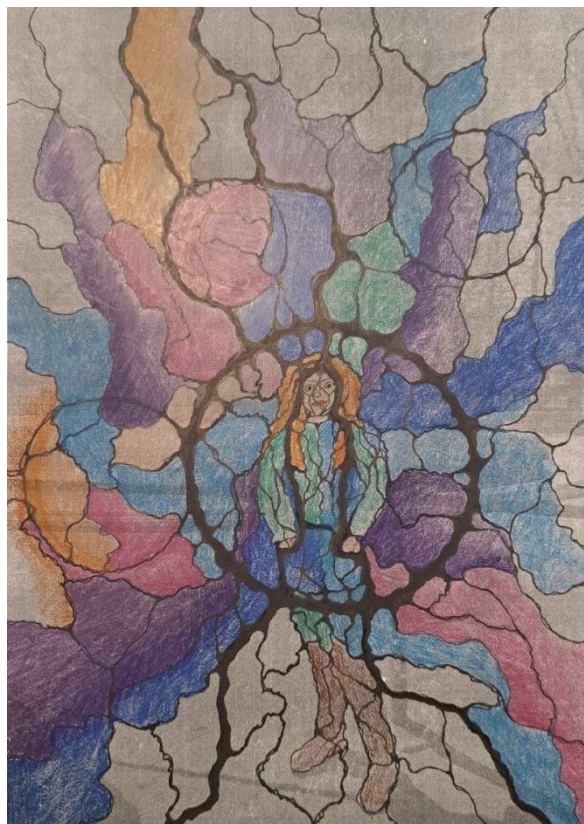


Рис.8. НЕЙРОСКЕТЧИНГ. Стройность.

После того, как все цвета перемешались между собой, я поняла, что не могу жить без саморазвития. Я вечная ученица, которая постоянно стремится к новым знаниям и новому опыту. Для меня это понимание того, что происходит вокруг и внутри меня. Самый близкий и родной человек, это я сама. От этого осознания слегка закружилась голова, ведь раньше я никогда так о себе не думала. Каждый новый алгоритм раскрывал во мне что-то тайное и неизведанное, все то, что я не способна была в себе разглядеть. И, конечно же, меня постоянно тянуло этот рисунок еще доработать, как будто я хотела усовершенствовать себя еще больше с каждым новым днем. Глаза искрились от радости, росла уверенность в себе, любопытство, что будет дальше. Ощущение связи с миром, как будто я и мир единое целое, преследовало меня.

Накопились силы для продолжения прохождения уроков и создания новых работ. Когда я работала с правой стороной тела, выходили старые обиды и гнев, спрятанные глубоко во мне на мужчин нашей семьи, начиная с деда, тот самый подавленный гнев, который заставлял меня прятать в себе чувства и эмоции. Инсайтом явилось то, что, подавляя гнев, я не давала энергию своему мужу из страха, что он не справится с моими эмоциями. Если бы не этот инсайт не знаю, сколько бы времени мне еще понадобилось, чтобы она привела меня к трансформации и прощению мужской линии в семье.

Спасибо тебе Нейрографика за эти переосмысления. И напоследок я бы хотела поделиться с одним из любимых алгоритмов из курса Эстетический Коучинг, который помогает работать с большим количеством задач или нерешенных дел. Когда я понимаю, что ничего не успеваю, и сил больше нет, этот алгоритм, как спасательный круг помогает все расставить по местам в голове. Его я рисую практически регулярно, и заметила, что дела как бы решаются сами по себе.



Рис.9. Многозадачность.

В какой-то момент я осознала, что это еще не предел, и дальше будет больше. Поблагодарила саму себя за сделанный выбор, что пошла на курс, ведь моя цель была в том, чтобы пройти опыт восстановления себя изнутри, чтобы затем помочь другим улучшить свою жизнь. Дорогу осилит идущий, и я знала, что этот путь поможет мне стать лучшей версией себя. Я осознанно принимала всю ту боль, что выходила наружу, и знакомилась с той маленькой девочкой, которая верит в чудеса. Многие не любят ситуации, когда приходится страдать, но мне это давало понимание, что это тоже закончится, и я получу плоды своих трудов обязательно, ведь лучше идти добровольно таким путем, нежели судьба заставит меняться принудительно. Я старалась осознанно принять и позволить выйти всей этой боли, которая проявляется, потому что именно через эту боль, происходило очищение мой души. Самая сложная работа, это работа над собой, и четко отслеживала все те изменения, которые происходили со мной за эти месяцы.

Если все подытожить, то НейроГрафика помогла мне увидеть все те блоки и ограничения, которые мешали расти и развиваться. Я смогла проработать страхи и блоки денежного характера, улучшила свое здоровье и менструальный цикл, перестала злиться по пустякам и самое главное, перестала искать причину своих страданий в других людях. НейроГрафика четко давала мне понять, кто причина и следствие всех тех страданий, что в моей жизни происходили. Этот год работы над собой, помог обрести новое окружение, получать деньги легко, занимаясь любимым делом. Приобретение квартиры. Подарок, на который мне всегда было жалко потратить свой доход, мне подарили телефон лучше, чем я мечтала.

1. Я смогла провести мастер классы и получить отзывы.
2. Я смогла найти себя и научилась слышать свое тело.
3. Я смогла накопить деньги и создать подушку безопасности. Вначале, у меня были только блоки и обиды, и вот, почти к концу инструкторского курса, я ощущаю себя абсолютно другим человеком. Живым, желающим творить и служить людям.
4. Я стала понимать свои желания и следую их зову.

В планах на будущее, хочу использовать метод для достижения своих целей. В 2025 году хочу еще раз проходить уроки в записи. Для того, чтобы по новой освоить материал, стать супервизором.

Изменения, которые я так жаждала все эти годы, случилась со мной благодаря НейроГрафике. Кто бы мог подумать, что лист бумаги, маркер и мое жгучее желание изменить жизнь, позволят стать автором своей жизни.

Я бы хотела поблагодарить Павла Пискарева и Ирину Рождествину за это удивительное путешествие. Сколько труда и времени было потрачено, чтобы вложить в голову такой огромный материал. Ирина была невероятным спутником, который раскрыл все карты работы коуча, а Павел по-новому открывал тайны НейроГрафики и ее чудеса. Также хочу поблагодарить своего куратора по рефератам и диплому Анну Ивойлову, которая была и строга и мила одновременно. Она отвечала на все глупые вопросы, чтобы ничего не оставить незамеченным. Ваша поддержка и внимание, помогли мне понять темы, которые долго «не доходили» до моего мозга. И, конечно же, благодарна всем сокурсникам и всем кураторам в малой группе № 9-12, за то, что давали советы и рекомендации, а также записывали чудесные супервизии, помогающие отследить то, что было упущено. Низкий поклон всем тем, с кем мне посчастливилось познакомиться лично, и с кем общаемся до сих пор в личных сообщениях, мы стали подругами, которые придут на помощь, в случае, когда не знаешь какой запрос писать, или как создать композицию. Благодарю этот удивительный год за невероятное приключение!