

Институт психологии творчества Павла Пискарева

Дипломная работа

Тема:

НейроГрафика в моей жизни

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Фончак Ксения Константиновна

«18» Ноября 2024 г.

Выполнил Самсонова Кристина Андреевна

«18» ноября 2024 г.

2024 г.

Эссе: НЕЙРОГРАФИКА В МОЕЙ ЖИЗНИ.

Моё знакомство с НейроГрафикой началось в конце 2022 года. Кажется уже так давно и вместе с тем, как будто вчера. Не могу сказать, что это была любовь с первого взгляда, тогда я вообще не поняла что к чему. Но при этом продолжила пробовать еще и посещала уроки и встречи, которые проводила знакомая инструктор. Смотрю на свои первые рисунки и смешно, такие еще неумелые, но такие важные. Храню каждый рисунок, начиная с самого первого. Ну может быть конечно не все все, но большинство точно.

После одного из рисований, я вдруг подумала, что хочу почитать про автора метода. Зашла на официальный сайт Института психологии творчества Павла Пискарева и пропала!))) Аха-ха-ха!

Мне казалось, что я попала в какой-то нереальный портал, где интересно абсолютно все. Пересмотрела открытые уроки и записи, какие нашла с Павлом Михайловичем. Иииии! Я влюбилась в метод!

Посмотрела когда старт ближайшего потока на курс Пользователь и записалась. А дальше с нетерпением и предвкушением ждала начала. Пока ждала зашла в школу Нейро-Арт и стала рисовать там всякие волшебные и сказочные рисунки.

На одном из открытых рисований Нейро-Арт в начале 2023 года – рисовали символ года – кролика. Порисовав вместе с уроком, когда закончился эфир, я не могла отлипнуть от рисунка. И постепенно символ года из просто кролика, превратился в кроличью нору! Со мной происходило что-то невероятное! И мурашило и жар по всему телу, менялось даже дыхание. И было ощущение, словно я сама прыгнула в эту нору.

Как оказалось позже – так и было! Я прыгнула в нору с НейроГрафикой. Которая стала частью моей жизни.

Начался курс Пользователь и на первом же уроке я была в приятном шоке! Я думала, что мы сейчас просто порисуем с Павлом Михайловичем, как на открытых уроках. А начались 3-4х часовые лекции, невероятно глубокие, не простые. Я слушала, как зачарованная. И думала - «Вау! Вот это мне повезло!». Мне так нравилось впитывать в себя каждое слово с уроков. Я как будто была голодная и жадная до качественной информации и такой харизматичной и глубокой подачи. Сейчас я понимаю – ну а как могло быть иначе?))

Каждая лекция и рисование захватывали все больше и больше. А вот отчетность с описанием рефлексии мне очень не нравилась. Жутко не хотелось её делать, сопротивление невероятное. «Дайте мне рисовать еще! Я не хочу это всё писать!» - кричал голос внутри меня. Тогда мне казалось это бесполезной тратой времени и энергии. Хотя я даже тогда уже удивилась такой своей реакции. Потому что вообще я люблю писать. И лекции и дневники, но тут что-то не заладилось. Но я решила, что все равно сделаю все необходимые домашки, чтобы получить сертификат. Вдруг пригодится.

И конечно же пригодился. Спустя несколько месяцев, летом я решаю пойти дальше в освоении НейроГрафики. И мне хочется сделать её своим рабочим инструментом, а значит иду на курс Специалист. Курс оплатила и ждала начала, с новыми ощущениями предвкушения и чего-то нового, тайного, что доступно только специалистам и инструкторам. К слову сказать, на инструктора идти я даже не

планировала. Когда смотрела стоимость курса, она показалась мне не реальной. Но! В каждой хорошей истории всегда есть какое-то «но»!))) Позволю себе использовать «скобочки» с эссе, ведь они могут передать мою улыбку, в момент написания.

Итак, я немного отвлеклась. Но в один из дней, когда начался курс Специалист, Павел Михайлович сказал: «Кто любит черные маркеры – те точно станут инструкторами!». И у меня эти слова прошли мурашками по всему телу и поселились во мне. И на долю секунды мне подумалось «А вдруг...». Я отогнала эти мысли от себя, понимая что таких «вдруг» произойти в моей жизни не может.

А через какие-то время я начала рисовать несколько рисунков на продажу квартиры, которую мы не могли продать больше 3х лет. И я даже не заметила как вдруг все закрутилось завертелось. Риэлтор позвонила и сказала что есть покупатель, что все документы готовы к продаже и нужно только пару нюансов решить. Сделка произошла быстро и легко, без каких либо проволочек. И даже вывезти вещи с квартиры тоже оказалось не так сложно, как мне это рисовало и в голове. Управились за пару дней. И я наконец-то почувствовала свободу и легкость, отпустив квартиру, которая отягощала и тянула на себя мысли и ресурсы. А вместе с этой легкостью и высвободившейся энергией, неожиданно в голову пришла мысль зайти на сайт и посмотреть сколько сейчас стоит инструкторский курс. И о чудо! Цена была ниже чем до этого, когда я смотрела, потому что только недавно открыли продажи курса на 2024 год. Внутри всё замерло... вот оно мое «А вдруг...»... нужная сумма была, так как буквально недавно продали квартиру. Но было одновременно и страшно сделать такой шаг – оплатить сейчас обучение, которое начнется только через 7-8 месяцев в следующем году. И такое дорогое обучение я себе никогда не покупала. Да и предыдущие были дорогие, но это еще в 2 раза дороже. Но я чувствовала, что мне надо. Дала себе пару дней для размышления и принятия решения, как раз до поднятия стоимости курса. И села рисовать АСО, так как понимала, что у меня куча внутри страхов и ограничений. А на следующий день я оплатила курс. Шла середина лета, начало курса только 12 марта... Как запастись терпением?

Время вроде бы пролетело не заметно. Я вовсю осваивала алгоритмы Специалиста. Начала собирать группы и проводить МК, нейродевичники и индивидуальные сессии с клиентами. Меня все это захватило и невероятно вдохновляло. Параллельно я брала авторские курсы у других инструкторов, которые мне откликались. Смотрела у кого какой подход, какие кто придумывает фишки. Я рисовала-рисовала-рисовала. Каждый день. В путешествиях, в кафе, в парке... везде. И не понимала почему другие не рисуют, когда с НейроГрафикой можно получать крутые результаты.

Иногда я просто, как ребенок, развлекалась и рисовала себе различные подарки и получала их. Рисовала путешествия и отправлялась в них, невероятно радуясь. А другую часть времени и рисунков я посвящала более серьезным вопросам. Семейным отношениям, внутри личностным состояниям. Через какие-то время я начала замечать, что те вещи, которые меня обычно вывели бы из себя, и всех они выводили, а я на них перестала раздражаться и негативно реагировать. Я это назвала для себя «ускруглялась»!))) Вообще я раньше была достаточно «колючей», как ежик. А сейчас понимаю, что от этих колючек не остались и следа. И мне это нравится. Даже только ради этого стоило идти в НейроГрафику.

Начался долгожданный инструкторский курс. Я радовалась и пищала от восторга! Тогда я еще даже и не подозревала, как интересный, но не простой путь мне предстоит пройти до написания этого эссе!)) Улыбаюсь! Горжусь собой, осознавая сейчас весь этот путь... и эти финальные дни работы над дипломом.

Я с предвкушением ждала первый реферат по модулю Пользователь. Хотелось уже скорее получить статус Стажера и вступить в права инструктора. С рефератом я справилась достаточно легко, спасибо моему чуткому куратору Ксении Фончак. Хотя конечно, я прямо очень сильно не люблю эту всю возню с оформлением презентаций, рефератов... видимо потому, что в жизни и в работе мне это не нужно, и я как-то мучительно вожусь со всем этим, хотя по сути ничего сложного. Ну самое главное – было всё сделано. Только я спокойно выдохнула, а нам предстоял еще один реферат. Который не хотелось затягивать и было желание побыстрее его тоже сдать. И при этом очень хотелось уже попробовать собрать группу и провести свой первый курс Пользователь.

Не стала оттягивать этот прекрасный момент и собрала мини-группу из 4х человек. Конечно если бы она была больше, я бы порадовалась за себя. Но с чего-то надо начинать и 4 человека уже начало. Я расписала программу, подготовила все необходимое и вместе со своими первыми учениками отправилась в инструкторский путь. Где быстро поняла, что хорошо что их всего четыре человека. Ведь каждому нужно уделить внимание, проверить работы и убедиться, что они усвоили материал. Я еще поддерживать, чтобы не выпадали из процесса, из-за возникшего сопротивления, к выполнению описаний рефлексии в том числе. Очень их понимала, но не давала шанса слиться, мотивируя и поддерживая их. Хотя понимала, что мы все взрослые люди и каждый сам отвечает за свои процессы. Но чувствовала на себе ответственность и хотелось, чтобы все мои первые Пользователи получили сертификаты, хоть их и были всего четверо.

После всех уроков, девчонки прошли тестирование и я торжественно в онлайн формате вручила им сертификаты. Поздравила каждую, порадовалась за них и себя. У меня получилось! Я молодец!

Инструкторский курс продолжался дальше. Каждый модуль приносил все больше и больше нового, интересно и расширяющего представления о возможностях НейроГрафики.

Колор и скетчинг настолько меня вдохновляли и радовали, тем что можно цвета использовать осознанно, а через быстрое рисование, получать быстрый эффект, без 2-3х часовой работы. Плюс это давало возможность поработать с темой через метафору. Для меня именно метафора, которую можно изобразить через скетчинг, работает глубже всего и интереснее всего. Поэтому видимо мне нравится формат нейро-арта.

А еще для меня было удивлением, что просто через осознанное применение цвета и работу с элементами, можно проникнуть в глубину, туда что прячется что-то очень важное. Так я сделала кейс работ на разные периоды и этапы жизни, соответствующие элементам. И через них увидела, что во мне еще нуждается в терапии. Увидела свою сильную связь с прабабушкой, которая умерла, когда мне было лет 9. А потом на модуле НейроМанда, в работе с Мандалой Рода – очень сильно почувствовала свою связь с родом, чего раньше вообще не было.

Услышала свое внутреннее желание создать наследие рода, возможно даже Родовое Гнездо, которое будет дальше передаваться по роду. Неожиданно для

себя, я почувствовала какую-то невероятную ответственность за будущие поколения в своем роду и сильную благодарность и связь с предками. Хотя до этого вопросы семейности и семейных ценностей меня вообще не волновали. Но тут произошла мощная трансформация. Это очень ценно для меня. И это шлейфом повлияло позитивно на отношения с дочерью и мамой. Невероятную силу и ресурс теперь чувствую в своей семье.

Отдельный кайф и смысл увидела для себя в результатах клиентов, с которыми мы работали. С одной из девушек с темой проявленности и в итоге она вышла на сцену, как участница конкурса красоты, при том что она мама 3х взрослых детей и потом стала дальше выступать как спикер и профессионал в своем деле, начала создавать коллаборации и партнерства. А до этого сидела в скорлупке и боялась даже заговорить с кем-то из незнакомых людей. Очень мощный рост и трансформация. Невероятно радуюсь её успехам.

С другими клиентами работали с темой личной реализации. И буквально на моих глазах, в процессе наших сессий, у них рождались идеи, которые они дальше шли воплощать. И так со своей смелой, даже дерзкой идеей вышли на государственный уровень реализации и стали работать над популяризацией закрытой профессии судебно-медицинской экспертизы. Получают награды и премии. Для меня каждая их награда, как моя награда! Невероятно мощные ребята, которые всегда просят самые сложные и интересные алгоритмы на сессиях. И мы с ними продолжаем работу дальше. Что тоже очень радует, когда клиенты доверяют и принимают то, что НейроГрафика – это метод сопроводительный, а значит чем больше у них амбиций, тем больше мы можем работать и дальше. И они этому только рады.

Помимо всех позитивных моментов, в процессе курса, были конечно и очень не простые... когда сопротивление накрыло, затянуло и казалось из него нет выхода... я продолжала посещать все уроки, рисовать все новые алгоритмы... но меня в этом как будто не было. Словила полную гамму чувств от усталости, разочарования, потери мотивации... хотя я помню, что когда Павел Михайлович предупреждал, что такой период будет и что это нормально, я отмахнулась и подумала - «Ерунда! Меня это не касается! Мне так нравится курс и НейроГрафика, что вряд ли что-то такое будет...». Как же сильно я ошибалась. Сопротивление оказалось таким сильным и невыносимым, что мне уже начало казаться, что я с ним не справлюсь... АСО рисовать сил не было вообще, хотя я понимала что нужно. Так пролетело лето... в сопротивлении и чувстве вины, что я из-за этого не беру от курса все что могу... Осенью я обнаружила, что у меня накопились домашки, которые я вовремя не сдала, хотя они все были сделаны... мозг просто убирал из памяти то, что это нужно сделать. Меня накрыло паникой... что я не справлюсь, что я все запорола... но я просто продолжала ходить на уроки и делать домашки. Держало меня на плаву работа с клиентами, это моё вдохновение и невероятный ресурс. Но... в голову лезли мысли о том, что... я работаю с клиентами и у них есть крутые результаты, а у меня самой таких результатов нет... обесценивание себя и своего пути накрывало... а между тем, уже предстояло начитать работу с дипломами.

Я решила на свой день рождения уехать на несколько дней в Зеленоградск, чтобы перезагрузиться и потом с новыми силами вернуться к курсу. И тут начались качели пространства. Цены на перелёт скакали вверх, подруга с которой планировали поехать вместе, сказала, что не сможет из-за работы. И в какой-то

момент я уже была готова сдаться... и вообще никуда не ехать или поехать просто в Питер.

А потом нахожу свой рисунок, на котором я еще летом рисовала себе эту сентябрьскую поездку к морю. И понимаю, что я нарисовала себя одну. Не с подругой, не с мужчиной, а одну. Одну сначала летящую в самолете, потом одну, сидящую на море... Так и что тогда мне мешает полететь одной? Абсолютно ничего! Но все же решаю порисовать еще АСО на эту тему, а то смоделировать то я смоделировала, а ограничения не убрала, вот и не складывается. А на следующий день я открываю сайт с билетами и вижу, что они понизились в цене. Вау! Быстрее перехожу на другой сайт посмотреть есть ли еще жилье, которое я присмотрела, чтобы на самом берегу моря и в шаговой доступности от исторических красивых мест, и чтобы интерьер эстетичный и контентный. И вижу что один из понравившихся мне вариантов есть. Ура! Бронирую жилье и покупаю билеты. Уф! Все же я реализую задуманное и нарисованное. А по возвращению займусь хвостами по домашкам и дипломной работой.

Путешествие было невероятным! Я поняла какой же это кайф и верное решение было – поехать одной и провести 4 дня только так как хочу я.

Балтийское море и погода порадовали, хотя в середине сентября такое не часто там бывает. Но я же рисовала, что погода будет шикарная, так и получилось. В городок, кстати, я влюбилась. И хотела побыть еще, но нужно было возвращаться. Зато будет повод приехать снова.

Как я предполагала, поездка правда стала для меня перезагрузкой и я с новыми силами и энергией погрузилась в курс. Как раз начинались интересные модули, которые я очень ждала. Мотивация, вдохновение и интерес снова стали моими спутниками.

И вот сейчас середина ноября, пролетели 9 месяцев курса... я делаю дипломную работу, пишу это эссе и наполняюсь чувством благодарности к себе, за то, что прошла этот путь... он еще продолжается, впереди еще второй диплом по эстетическому коучингу и научная статья, которую я все же решила написать, хотя сначала не хотела. Но это чуть позже, уже после нового года. Сейчас хочу закончить с дипломом Инструктор НейроГрафики и отдохнуть. Хотя отдохнуть это не совсем верное слово. В дальнейших планах много всего интересного и уже хочется заняться созданием своего авторского курса с НейроГрафикой.

Обдумываю чем он будет наполнен, в чем будет его фишка и уникальность, чтобы не повторяться ни за кем. Но главное, что он будет собой нести. Предвкушаю это, даю этому созреть, не спешу, но и откладывать не хочу, понимая, что через это я могу реализовываться, раскрываться и нести миру пользу.

А еще у меня расписан план на новые личные кейсы в теме отношений и финансов. Хотя в процессе курса, я этих тем касалась с разных сторон, но сейчас хочу к ним подобраться с других сторон.

Что могу в целом сказать, смотря на этот путь... Совершенно точно одно – НейроГрафика вошла в мою жизнь основательно. Не скажу, что прям каждый при каждый день я рисую, но почти каждый точно. Частенько и по 2-3 работы в день, если чувствую что это нужно и идет. И мне сейчас даже сложно представить, как можно без НейроГрафики? Как без всех этих маркеров и карандашей повсюду!)) Аха-ха-ха! Кто мы? Нейрографы! Что мы хотим? Новые маркеры и рисовать! Когда мы это хотим? Всегда!

Шутки шутками, а так правда и есть. Я искренне удивляюсь, если человек начал рисовать и не влюбился в НейроГрафику. Хотя конечно понимаю, что у всех есть свой выбор. Но я искренне считаю, что освоить хотя бы уровень Пользователя –

нужно абсолютно каждому человеку. Такой творческий способ саморегуляции доступен всем и в любое время. И этим нужно пользоваться, а не отказываться. А значит, как инструктор, буду нести эту идею в массы. И пусть мир рисует вместе с нами!

Отдельная благодарность Павлу Михайловичу. И за сам метод и за подачу знаний, за то что он так вдохновенно и харизматично заражает идеей рисовать. Рисовать осознанно, осмысленно, погружаясь на разные уровни смыслов и глубину. За возможность профессионально использовать метод в своей деятельности и быть частью большого нейросообщества, в котором совершенству нет предела. Особенно с учетом того, что материалов курса хватит на долгое время вперед, а еще есть и дополнительные специалитеты и интересные возможности. Это уже даже не Институт, а целый Мир психологии и творчества! И мне нравится быть частью этого мира.

А сейчас финальные штрихи в дипломных работах и предстоящее получение Диплома. Что-то мне подсказывает, что все это только начало огромного, интересного пути. Я в этом даже уверена на все 100%. Особенно с учетом того, что алгоритме НейроТайминг я нарисовала себе продолжительность жизни более 200 лет. Невероятно смело кончено, но и вдохновляюще. Ведь невольно заставляет задуматься – чем наполнить свою жизнь на такой срок. Чтобы это была яркая, красивая и интересная жизнь. Без НейроГрафики здесь не обойтись точно!))

Так что только вперед!

Самсонова Кристина Андреевна
18 ноября 2024

