

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Нейрографика: путь к себе

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Ванина Анна

«26» __02__ 2025 г.

Выполнил Сибгатуллина Ирина

(подпись)

«26» 02 2025 г.

2025 г.

Нейрографика: путь к себе

1. Как нейрографика вошла в мою жизнь

Я отчетливо помню тот день, когда впервые услышала слово «Нейрографика». Оно звучало необычно, загадочно, словно несущее в себе ключ к чему-то важному. Мне казалось, что это что-то научное, что-то сложное, что-то, что требует подготовки. Но одновременно я почувствовала странное притяжение – как будто это слово уже что-то знало обо мне.

В тот момент я находилась в поиске инструментов для развития, самопознания, стремилась лучше понять себя, свои эмоции, желания и страхи.

Внешне моя жизнь была благополучной, но внутри царил хаос. Мысли разлетались, эмоции бушевали, желания были размыты, а целей не существовало вовсе. Я словно жила на автопилоте, день сменял день, а внутри росло чувство потерянности и неуверенности. Я вышла из затяжного декрета и вдруг осознала: я не знаю, кто я. Я не знала, куда двигаться, чем заниматься, как сделать так, чтобы моя жизнь снова стала моей, а не только продолжением заботы о детях.

Я начала с чтения книг. Я жадно впитывала знания – читала книги по саморазвитию, слушала лекции, пробовала разные техники. Любая новая идея казалась возможным ответом, спасательным кругом, за который я пыталась ухватиться. Внутренний голос подсказывал, что я стою на пороге чего-то важного, но я не знала, какой шаг сделать первым.

И вот однажды, почти случайно, я увидела, как кто-то рисует... загадочные линии, округляет углы, соединяет фигуры. Движения были плавными, осознанными, будто человек не просто рисовал, а разговаривал с чем-то внутри себя. Я не могла оторвать взгляд. Это завораживало.

Я начала искать информацию, читать статьи, смотреть видео, изучать основы Нейрографики. Мне хотелось понять, что это за метод, почему он так цепляет. И вот, не раздумывая, я взяла в руки маркер, чистый лист бумаги... и попробовала сама.

Первый рисунок: довериться процессу

Я не знала, что выйдет, но интуитивно начала вести нейрографическую линию. Она была неровной, напряженной, будто колебалась между сомнением и надеждой. Однако в ней было что-то живое, настоящее. Я осторожно округляла пересечения, соединяла фигуры, и вдруг ощутила, как внутри меня наступает тишина.

Что я почувствовала? Спокойствие. Как будто кто-то внутри меня сказал: «Ты в безопасности». Разум замолчал, беспокойные мысли исчезли, уступая место глубокому внутреннему сосредоточению. Мир вокруг перестал существовать – остались только я, лист бумаги и этот плавный, ритмичный диалог с собой.

Это был не просто рисунок. Это был акт доверия. Это был первый шаг ко встрече с собой.



2. Как изменилась моя жизнь с Нейрографикой

Прошло несколько лет с того момента, когда я впервые провела маркером по белому листу. Теперь Нейрографика – это не просто инструмент, это часть меня, мой проводник, моя поддержка. Благодаря этому методу я:

- Освободилась от обид, которые долгие годы тяготили меня. Я отпустила боль, растворила внутренние претензии и обиды и обрела чувство легкости. Теперь я могу искренне любить и принимать своих родителей, всех членов своего рода, свое прошлое, не застревая в нем. Я чувствую легкость и поддержку.

- Перестала бояться и отпустила все сомнения. Боязнь ошибиться, страх перед неизвестностью, неуверенность в своих силах – всё это стало частью прошлого. Теперь я легко

пробую новое, веду блог, записываю сториз без страха осуждения, знаколюсь с людьми, открываю для себя мир без ограничений. Я легко пробую все новое.

- Изменила отношение к деньгам и работе. То, что раньше казалось недостижимым, стало естественным. Мой доход увеличился, и самое удивительное – это произошло без внутреннего напряжения. Я больше не боюсь потерять деньги, не думаю о нехватке, не переживаю за будущее. Оно в надёжных руках – в моих.

- Научилась слышать себя и доверять своему внутреннему голосу. Это оказалось самым сложным и одновременно самым ценным. В шуме внешнего мира, среди чужих ожиданий, стереотипов, общественных стандартов, я, наконец, смогла различить свой собственный голос. Теперь я доверяю себе. Я слышу и слушаю свою интуицию.

- И главное – я обрела себя. Я больше не растворяюсь в детях, не живу ради кого-то, не ставлю себя на второе место. Я – это я. Я выстроила и четко ощущаю свои личные границы. Я самостоятельная личность, и этим я подаю лучший пример своим детям.

Каждый новый рисунок открывал мне новые грани себя. Это освобождение от ненужного. Это шаг к тому, кем я хочу быть.

Нейрографика не просто изменила мою жизнь. Она дала мне её заново.

3. Нейрографика как путь к призванию

Со временем мне стало мало просто рисовать для себя. Я поняла, что хочу делиться этим методом с другими, помогать людям находить опору внутри себя, раскрывать потенциал и менять свою жизнь через творчество.

Так я вновь пришла в Институт психологии творчества, получила сертификат Специалиста Нейрографики и начала проводить мастер-классы, личные консультации. Я видела, как горят глаза у моих клиентов после сессии со мной, как они удивляются и радуются изменениям, которые происходят внутри них и в их окружающей жизни, как уходят страхи, сомнения и неуверенность.

Однажды ко мне на занятие пришла женщина, которая долгое время чувствовала себя потерянной, не знала, куда двигаться. Мы начали работать с её запросом через Нейрографику, и уже после первой сессии она сказала: “Я впервые за долгое время почувствовала, что у меня есть выбор”. Мы с ней нарисовали кейс из 5 работ. Сейчас она занимается созданием натуральной косметики, ведет блог, в котором активно проявляет себя, у нее есть четкие цели и планы на ближайшие 3 года.

И таких историй множество.

4. Как я решила стать Инструктором Нейрографики

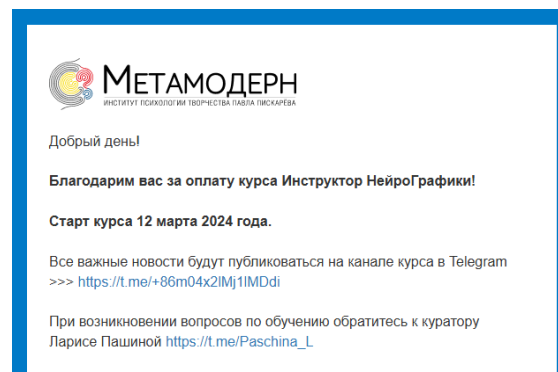
Прошло полтора года. За это время я провела десятки мастер-классов, сотни индивидуальных сессий и увидела столько чудесных трансформаций, что уже не могла представить свою жизнь без Нейрографики. Мне казалось, что я нашла своё призвание, что я уже на своём месте. Но внутри зрело ощущение — этого недостаточно.

Я чувствовала, что могу больше. Я хотела не просто помогать людям, а глубже понимать сам метод, разбирать его в мельчайших деталях, передавать знания на более высоком уровне. Я хотела не просто вести людей, а обучать их, давать им инструмент, который навсегда останется с ними.

Решение идти на инструктора далось мне легко. Я знала, что это мой следующий шаг. Как только внесла оплату за обучение, на следующий день гуляла по набережной, размышляя о том, какой путь я прошла. Я вспомнила ту себя, потерянную, неуверенную, живущую без желаний и амбиций. И вдруг осознала, что ещё пару лет назад я смотрела на своего инструктора с восхищением, считая, что такая экспертность — недостижимая вершина. Тогда я даже не могла представить, что когда-нибудь сама буду на её месте.

Продолжая гулять по набережной, я достала телефон, открыла почту и ещё раз перечитала письмо о зачислении на курс Инструктор Нейрографики. Мне хотелось убедиться, что это не сон. Это было подтверждение: я иду вперёд.

Я сохранила это письмо в папке с дипломными работами. Оно стало для меня символом того, что метод работает, что любые перемены возможны, благодаря Нейрографике.



5. Как проходило моё обучение

В начале обучения было много энтузиазма и восторга. Я жадно впитывала новую информацию, открывала новые смыслы даже в том, что казалось уже знакомым. Я с любопытством повторно проходила модули «Пользователь» и «Специалист», я училась с новой позиции, уже не просто клиента, а будущего инструктора, максимально включив в себе роль «ученика».

Но ближе к середине обучения я столкнулась с неожиданным сопротивлением. Это был первый звоночек, что я подхожу к границам своих убеждений, что предстоит очередной внутренний рост. Учеба шла медленнее, начали возникать сомнения: справлюсь ли, достаточно ли я хороша, смогу ли действительно обучать людей этому методу?

И в этот же период в моей жизни случился стресс — внеплановая проверка в бизнесе, которая выбила меня из колеи. На целых три месяца я практически выпала из обучения. Удивительно, но в тот момент я перестала рисовать Нейрографику. Я словно отключила тот инструмент, который всегда помогал мне пройти сложные моменты.

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что это была ошибка. Мне казалось, что у меня просто нет сил, но на самом деле именно Нейрографика могла бы вернуть мне ресурс.

Когда проверка завершилась, я долго не могла восстановиться, находилась в подавленном состоянии. Но как только я снова взяла в руки маркер и начала рисовать, внутри стало легче. Я почувствовала, как во мне вновь просыпается энергия.

Постепенно я вернулась к обучению, и этот период стал для меня ещё более ценным. Я осознала, что Нейрографика — это не просто метод для работы с клиентами, а инструмент поддержки в любых жизненных обстоятельствах. Она помогла мне преодолеть внутренние кризис еще раз, вернуть уверенность в себе и свои силах и двигаться дальше.

Обучение сделало меня не просто Инструктором, а человеком, который действительно понимает всю ценность метода. И теперь я могу передавать это знание другим — не просто как технику, а как путь к себе.

Каждый раз, когда я оглядываюсь назад, я вижу, какой огромный путь я прошла. Как изменилась моя жизнь, как изменилась я сама. Нейрографика уже давно перестала быть просто инструментом — она стала частью меня, способом мышления, стилем жизни.

6. Интересные осознания во время обучения

✓ Я осознала ценность здоровья.

Раньше я понимала, что здоровье важный аспект моей жизни, что нужно поддерживать здоровье, но осознание, ЗАЧЕМ мне его поддерживать, пришло только после работы «Продолжительность жизни». Я осмелилась запланировать свою жизнь до 150 лет, и этот процесс полностью перевернул мой взгляд на свой образ жизни. Я увидела не просто



абстрактное «надо беречь здоровье», а ясную картину будущего, ради которого это действительно стоит делать. Теперь у меня есть большая цель, а вместе с ней и огромная мотивация. Однозначно я буду еще много раз возвращаться к данной работе, заново прорисовывая свою жизнь и события в ней до 150 лет, а возможно и до 200 лет.

✓ Я изменила своё отношение к привычкам.

Работая над кейсом «Привычки», я поняла, что внедрение нового и отказ от старого должны приносить удовольствие и наслаждение. Также я осознала, что не всегда нужно отказываться от плохой привычки полностью, а иногда достаточно просто уменьшить влияние привычки. Например, раньше я трижды пыталась полностью исключить кофе, но каждая попытка заканчивалась провалом, который сопровождался расстройством и отчаянием. Теперь я без стресса сократила его потребление в три раза, заменив несколько приемов кофе на ароматные травяные чаи. И самое главное — я наслаждаюсь и кофе, и чаем, и у меня нет ощущения жертвы.

✓ Я перестала бояться ошибок.

И, как результат, я начала совершать много новых действий в разных сферах своей жизни. Вместе с новыми действиями, появились и ошибки, но я теперь их не боюсь, а с благодарностью принимаю каждый неудачный опыт и иду дальше. А вместе со мной перестали бояться делать ошибки и мои дети. Теперь сын спокойно реагирует на красные исправления учителя в тетради — раньше он сильно расстраивался, теряя мотивацию к обучению. Дочь, которая раньше со слезами ходила в школу, боясь ошибиться на уроке, теперь уверенно идёт на занятия. Это одно из самых ценных осознаний — быть примером для своих детей.

✓ Я увидела, что моя семья — это моя поддержка и опора, а не препятствие.

Долгое время мне казалось, что мои сферы жизни «личное развитие» и «семья» конкурируют между собой. Если я уделяю больше времени семье, развитие уходит на второй план, и наоборот. Я никак не могла понять, как мне их поставить на один уровень по важности. Но работая над кейсами «Деньги» и «Реализация», я осознала, что семья — это не конкурент развитию, а его поддержка, то есть они и не могут и не должны стоять на одном уровне. После этого изменилось моё внутреннее состояние, исчезло напряжение, и семейные отношения стали гармоничнее.

✓ Я освободилась от перфекционизма.

Я осознала, что стремление к идеалу тормозит меня в моем развитии. Я перестала быть идеальной. Я больше не жду идеального момента, не стремлюсь довести каждую идею до совершенства. Я просто беру и делаю. Сократилось время между идеей и ее реализацией. Стало легче начинать, легче пробовать, легче идти вперед. Появилась смелость и уверенность в себе и своих действиях.

✓ Я поняла, что пришло время для реализации.

Я осознала, какой огромный путь я прошла за последние несколько лет. Я увидела, сколько знаний уже накопила за последние годы. При этом я испытываю огромную гордость и благодарность за себя, что когда-то давно я смогла отодвинуть страх в сторону и сделать первый шаг в новую жизнь. Теперь не время просто учиться и развиваться, теперь время действовать, выходить в социум, проявляться, высвобождать энергию, знания и опыт.

✓ Я обновила свои действия и привычки.

Я поняла, что старые способы больше не работают, значит, нужны новые, новые действия и новые привычки. Во время изучения модуля НейроКонтакт я поняла, какие привычки мне мешают, я осознанно начала наблюдать за собой, в процессе чего поняла, как именно эти привычки мне мешают и избавилась от них. Также я внедрила новые привычки: спорт и ходьба, чтение книг, наладила питьевой режим, сейчас работа над качественным сном. И как результат, я чувствую себя более энергичной, как будто появились дополнительные часы в сутках. Я начала

составлять список высокодоходных действий и делать первые шаги в этом направлении. А соответственно мои действия перестали быть хаотичными и начали сразу же приносить хоть и не большой, но результат.

✓ Я наполняю свою жизнь яркостью.

Я поняла, что мне не хватает красок, событий, впечатлений. Начала добавлять их в свою жизнь. Появились новые хобби, интересные встречи, новые знакомства, путешествия. Я исполнила мечту своего детства и съездила в гости к настоящему Дедушке Морозу в Великий Устюг. После этого путешествия я стала себя чувствовать совсем иначе, у меня появилась внутренняя энергия и глаза начали гореть. Еще раз осознала, что путешествия наполняют, и теперь они будут неотъемлемой частью моей жизни. И при этом я осознала, что могу позволить себе время наедине с собой — и это не делает меня плохой мамой.

✓ Я осознала силу и важность желаний.

Теперь у меня аж два списка желаний, и в первом уже много исполненных пунктов. Но не смотря на это, я до сих пор продолжаю изучать себя и свои желания, каждый раз глубже и глубже ныряю внутрь себя и знакоюсь с собой.

✓ Я почувствовала связь со своим родом.

Это оказалось важнее, чем я думала. Я каждой клеточкой своего тела ощутила мощь и поддержку всех членов своего рода. Я отпустила обиды на папин род и почувствовала облегчение, как будто камень с плеч убрали.

✓ Я изменила уровень финансового мышления.

Раньше я мыслила свою жизнь на уровне 10 000 рублей. Теперь все чаще я мыслю свою жизнь в пределах 100 000 рублей, и этот переход произошёл так естественно, что я даже не заметила, как выросла. Но я не намерена останавливаться на достигнутом. Сейчас я моделирую свое будущее с помощью Нейрографики, в котором я мыслю свою жизнь на уровне 1 000 000 руб. При этом я не испытываю ни страха, ни сомнений.

✓ Я позволила себе проживать все эмоции.

До знакомства с Нейрографикой я старалась показывать только хорошие эмоции, а негативные — подавлять. Теперь я понимаю: все эмоции важны, и их нужно проживать. И в этом мне помогает Нейрографика.

✓ Я осознала, что такое счастье.

Я поняла, что я счастлива. И я смогла прочувствовать это каждой клеточкой своего тела и своей души. И это неопишуемые эмоции.

Нейрографика однозначно изменила мою жизнь. И я точно знаю: это только начало.

7. Нейрографика — мой образ жизни

Сегодня Нейрографика — не просто инструмент в моей жизни, а её естественная часть. Она вплетена в мою жизнь так же, как дыхание, мысли, чувства.

- Я планирую свою жизнь не только в ежедневнике, но и с помощью линий и фигур на листе бумаги. Маркеры, карандаши, цвета — всё это помогает мне видеть картину жизни шире и глубже, помогает мне смоделировать мое будущее.

- Если приходит тревога, страх или обида, я



не закикливаюсь на этих эмоциях, а тут же растворяю их на бумаге с помощью Алгоритма Снятия Ограничений.

- Когда передо мной стоит сложная задача, я не полагаюсь только на логику — я исследую своё бессознательное через коучинговые алгоритмы Нейрографики, находя новые неожиданные решения.

- Благодарность — не просто слова в блокноте. Я рисую её, нейрографирую, позволяя этому состоянию глубже проникнуть в мою душу.

- Я осознанно формирую новые полезные привычки — с лёгкостью отказываюсь от того, что больше мне не служит, и с наслаждением внедряю то, что делает мою жизнь лучше. Я в три раза сократила употребление кофе, заменив его вкусными травяными чаями. Я читаю ежедневно — теперь это не задача, а удовольствие. Гуляю несколько раз в неделю, наполняясь свежим воздухом и энергией. Работаю над осанкой, заботясь о своём теле, готовлю его к празднованию юбилей на 150 году моей жизни. И главное — я получаю радость от каждого процесса.

Я знаю: через линии, фигуры, цвета можно выразить то, что словами сложно передать. Можно решить то, что логический ум решить не в силах.

Нейрографика стала моим проводником в глубину себя.

8. Главный инсайт моего пути

Если бы несколько лет назад мне сказали, что лист бумаги и маркер способны так глубоко изменить моё восприятие мира, я бы не поверила. Но теперь я точно знаю: Нейрографика — это не просто метод. Это способ видеть жизнь иначе. Она даёт возможность осознанно управлять своим состоянием, наполнять жизнь смыслом и создавать ту реальность, в которой хочется жить.

Каждый может попробовать. Каждый может открыть в ней что-то своё. Всё, что нужно, — довериться процессу и позволить линиям привести тебя к самым важным открытиям. И я очень рада и благодарна себе за то, что когда-то в далеком 2021 году я попробовала нарисовать свой первый рисунок, что в 2023 году приняла решение стать Инструктором Нейрографики. Я горжусь собой и своими достижениями.

