

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Сложности, эффекты, возможности и
результаты в НейроГрафике.

Специализация: Инструктор НейроГрафики.

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Горлова Ольга Олеговна

«19» ноября 2024 г.

Выполнил: Сукова Евгения Витальевна

«01» ноября 2024 г.

2024 г.

Сложности, эффекты, возможности и результаты в НейроГрафике.

На протяжении многих веков в мире медицины считалось, что человеческий мозг — это сложная система, не поддающаяся никакому изменению на протяжении жизни, и все задатки и характеристики, присущие нам от рождения, остаются неизменными до конца жизни. В конце 1960 — начале 1970-х годов было совершено важнейшее открытие в науке о мозге. Появилось такое понятие как «нейропластичность». «Нейро» - нейроны, клетки из которых состоит наш мозг, «пластичность» - означает гибкость, способность менять форму. Таким образом, исследования помогли доказать, что наш мозг способен видоизменяться в зависимости от задачи. Стало известно, что мозг можно перепрограммировать и трансформировать «привычные схемы» его структуры. Сейчас существует много методов, помогающих практик работы с подсознанием. Среди них огромную популярность сегодня имеет НейроГрафика.

НейроГрафика – творческий метод работы с подсознанием с помощью графических приемов и техник. С помощью НейроГрафики можно влиять на внутренний мир, моделировать свою жизнь и управлять ей. Создатель метода Павел Михайлович Пискарёв. Дата создания – 29 апреля 2014 года.

Вот уже на протяжении 9 месяцев я рисую НейроГрафику на курсе «Инструктор НейроГрафики» и хочу поделиться своими выводами и наблюдениями. В методе при первом знакомстве возникают некоторые сложности, которые я наблюдала прежде всего у себя, а также у моих холодных клиентов, рисующих НейроГрафику впервые.

1. Сложности.

1.1. На первых порах очень трудно правильно вести нейрографическую линию. По правилам нейрографическая линия идет непредсказуемо и туда, где не ожидаешь ее видеть. Важно вести ее с сопротивлением. И уже на этом этапе возникает внутренний конфликт и желание вести линию так, как хочет рука. Это связано с тем, что наш мозг не привык выходить за рамки привычного маршрута. Но прорисовав несколько рисунков, можно заметить, что привычка выходить из зоны комфорта становится нормой и линия становится бионичной, не похожей на саму себя на каждом участке своего пути. Новоиспеченный художник начинает искать свой собственный стиль линии, у кого-то она амплитудная, у кого-то плавная, здесь даже можно проследить взаимосвязь с темпераментом рисующего.

1.2. Рефлексия. Вспоминая свои первые уроки, я могу точно сказать, что рефлексия дается очень непросто. Поначалу я не чувствовала никаких эмоций (кроме восторга от самого рисования), ощущений тела. Не возникали образы и смыслы. И здесь тоже все пришло с опытом. Поначалу я рисовала, игнорируя рефлексию, возникало сопротивление даже перед тем, чтоб обратить на нее внимание. Лишь только заставляя сканировать себя, это стало давать небольшие результаты. Сначала это еле уловимое ощущение, затем более выраженное. Чем больше мы направляем внимание на это, тем больше мы развиваем ощущения. Работая с клиентами, я часто сталкивалась с тем, что клиент ничего не чувствовал, но постоянно направляя туда внимание, мы обнаруживали, что наше тело всегда с нами говорит и сигнализирует о чем-то. Очень часто для клиентов это большое открытие.

В процессе работы методом НейроГрафика развивается образное мышление, очень быстро появляются картинки и приходят смыслы о теме. Здесь я хочу отметить, что рефлексия играет важнейшую роль в рисовании НейроГрафики. Если сравнивать результаты, то однозначно клиенты, у которых развита рефлексия, получают больше осознаний и инсайтов, их жизни начинает сильно меняться только от полученных инсайтов при рисовании, а уже после – от новых созданных нейронных связей. Также мной замечено, что даже у людей с развитой рефлексией могут не приходить результаты из-за сопротивления к ней. Иногда необходимо попробовать поработать с коучем и заметить, как он, направляя внимание на рефлексия, может натолкнуть на важные моменты, которые мы сами у себя не замечаем.

1.3. Сопротивление. Это самое распространенное явление. Когда мы рисуем проблемную тему, мы можем зайти очень глубоко в подсознание и зацепить что-то травмирующее и болезненное для психики. Очень частые реакции: злость, грусть, слезы, скука, безразличие, боль в разных частях тела. Именно когда мы затрагиваем внутренние блоки, наше тело реагирует остро. Это может случиться на любом пункте базового алгоритма. У меня могла случаться реакция на пункте 1. «Тема 1.0», и продолжаться вплоть до пункта 8. «Тема 2.0». Чаще всего сопротивление меня настигает на пункте 4.1. «Фигура и фон», а на пункте 5. «Линии поля» отпускает. Очень важно в момент сопротивления разобраться, в чем причина и продолжить рисовать, обязательно все скруглить, довести рисунок до конца и затем снова проанализировать свое состояние. Как правило, рефлексия меняется в лучшую сторону.

1.4. Очень редко, но все же случаются у клиентов сложности в процессе округления и нейрографирования. Этот момент важно потренировать прежде, чем начинать рисовать НейроГрафику. Округление является важным правилом и его можно отнести к технике безопасности. На первых порах начинающему художнику трудно отслеживать острые углы и пересечения. Лишь со временем взгляд заточивается на острые углы и больше с этим проблем не возникает.

По моему личному опыту, у большинства людей самым любимым этапом в рисовании в НейроГрафике является пункт 4.2. «Архетипирование» и 5. «Линии поля». Для меня на курсе «Инструктор» самым сложным стал модуль «НейроКомпозиция», в частности принцип золотого сечения. По моим наблюдениям, очень сложно нанести композицию гармонично, когда тема сложная и требует еще проработки. В процессе решения задачи, принцип золотого сечения дается легче. Также непросто мне дался модуль «НейроСкетчинг» и техники быстрого рисования. Меня раздражало, что я не могу так красиво за короткое время нарисовать рисунок, включался мой перфекционизм и активизировался внутренний критик.

Иногда я встречаю отзывы о НейроГрафике, что она не сработала. Я предполагаю, что основные причины этому отсутствие, игнорирование рефлексии и неправильное рисование НейроГрафики. Количество рисунков также играет роль. Нельзя в быстрые сроки изменить мышление, которое было привычным годы и десятилетия. Но все же качество проделанной работы здесь решает в большей степени.

2. Возможности. Очень многие люди не понимают для чего и какие задачи можно решить с помощью НейроГрафики. На этот вопрос можно ответить цитатой из книги «НейроГрафика. Алгоритм снятия ограничений»: «Нарисовать можно всё. С помощью НейроГрафики можно нарисовать прошлое и будущее, создать модель отношений, изобразить мечту, чувство и любое явление.» Самые частые запросы клиентов: бизнес, карьера, финансы, отношения с партнером, а также отношения с собой.

С помощью НейроГрафики можно менять свои негативные установки более эффективно, чем метод affirmаций. Надеясь нейрографическую линию новым смыслом, мы можем мгновенно встраивать ее в наш нейронный контур и переписывать старые негативные убеждения на новые позитивные. Считается, достаточно 21 дня рисования чтоб новые программы крепко установились в подсознание. Но здесь очень все индивидуально, кому-то требуется работать над новыми установками больше (до 40-60 дней).

3. Эффекты. В процессе знакомства с НейроГрафикой возникают очень интересные эффекты, такие как вдохновение, подъем энергии и мотивация к действию. Как же все-таки интересно почувствовать себя художником своей жизни. Такой принцип как «рисовать легко» дает возможность любому человеку прикоснуться к НейроГрафике. Чтоб рисовать, вовсе не нужно быть художником. Достаточно лишь иметь маркеры, лист и желание менять свою жизнь.

Вдохновение и подъем энергии в НейроГрафике связан с эстетическим переживанием рисующего. Для этого важно довести свой рисунок до того состояния, когда он будет очень нравиться и доставлять эстетическое удовольствие. Это можно назвать вау-эффектом от рисунка. Здесь стоит отметить, что пункт 7. «Стилизация» играет важнейшую роль. Ни в коем случае нельзя его игнорировать. Однозначно, скажу по своему опыту, что после стилизации рисунок играет яркими красками, его хочется повесить на видное место, рассматривать и это доставляет эстетическое удовольствие. Таким образом, мы своему подсознанию показываем, как изменилась теперь тема, какая она эстетически приятная и как мы теперь на нее позитивно можем реагировать. Когда у нас поднимается энергия, мы можем идти туда, где было страшно. Повышается уровень мотивации, вдохновения. Есть ощущения, что все стены и преграды разрушились и путь теперь открыт. Однако стоит отметить, что есть очень глубокие и сложные темы, которые не даются с первого раза. В некоторых темах стоит набраться терпения. Так как НейроГрафика работает очень мягко и за один рисунок можно проработать столько, на сколько в данный момент есть внутренний ресурс.

4. Мой путь. На протяжении 9 месяцев обучения пройдено 9 алгоритмов инструкторского курса, коучинговые алгоритмы и отрисовано около ста рисунков. Мой нейрографический почерк стал еще более совершенным, рисунки стали более интересные и художественные. Я взяла в работу самые волнующие и сложные для меня темы: Уверенность в себе, проявленность, деньги, клиенты, бизнес, я инструктор НейроГрафики. Также были взяты темы «Здоровье», «Отношения». Каждая тема раскрывалась своим уникальным непохожим образом.

Тема «Уверенность в себе» прорабатывалась не просто. Около 30 рисунков АСО, НейроМандала, НейроКолор, алгоритмы курсы специалист и

эстетический коуч. Над этой темой я работала еще до НейроГрафики. Можно смело сказать, что НейроГрафика помогает в этой теме двигаться более эффективно, чем другие методики. В процессе возникало много сопротивления, раздражения и нежелания продолжать рисунок. Каждый рисунок помогал медленно продвинуться и внести еще один недостающий пазл в мою историю. Хочется отметить, что в процессе рисования возникали воспоминания, которые ранее были подсознанием заблокированы, приходили важные инсайты и решения. На сегодняшний день можно сказать, что эта тема уже частично проработана. И это смело можно оценить по другим сферам жизни. Улучшились отношения с собой, а также с другими людьми. Планирую и дальше работать над этой темой.

АСО 1 «Ничтожность»:



Сразу с первого пункта базового алгоритма присутствовало внутреннее напряжение, сохранялось практически весь процесс до стилизации. Получив яркий эстетический эффект после пункта 8, состояние изменилось из напряженного и негативного в расслабленное спокойное. Вышла после работы с приятной усталостью и расслаблением. Главный вывод от работы: любить себя это не дар, а навык, который можно натренировать.

Нейролотос моих качеств:



Весь процесс рисования Нейролотоса от 1 пункта прошел в легкости и расслабленности, этот алгоритм я рисовала для раскрытия моих женских качеств: сексуальность, легкость, творчество, самобытность. Этот алгоритм очень благотворно воздействует на эмоциональное состояние, его можно рисовать, чтоб накопить ресурсность. Тема 2.0. Я богиня.

АСО-2 «Синдром самозванца»:



Синдром самозванца очень серьезная тема для меня, которая трудно поддается исцелению. Весь процесс рисования сопровождала очень острая и негативная рефлексия, на пункте 2 «Композиция» после выброса появился приступ тошноты. После округления наступило облегчение, но уже вторая волна сопротивления пришла на пункте 3.1. «Фигура и фон». После линий поля снова стало легче и полностью отпустила после пункта 7 «Стилизация». Эстетическое удовольствие от рисунка по завершению работы трансформировало восприятие этой темы. Выводы в теме 2.0. Я принимаю себя такой, какая я есть.

АСО 3 (экспресс вариант) «Внутренний ребенок»:



Работа началась с сильным сопротивлением и внутренним напряжением, возникали неприятные образы человека в черном плаще, моей собаки, которая была у меня детстве, воспоминания из детства об отношениях с моей сестрой, отцом. Возникали нервные ощущения страха, грусти, раздражения, на округлении

выступили слезы, и такая рефлексия продолжалась до пункта 5. Линии поля. В конце пришло осознание, что это все нужно было моей душе для личностного роста. Если б не было в моем детстве сложностей, я сейчас была б не той, кто я есть. После стилизации рисунок вызвал очень нежные приятные эмоции. Образ – детский мячик.

Тема «Проявленность». В теме «проявленность» было отрисовано около десяти рисунков. Процесс рисования вызывал негативные реакции тела, вскрылись страхи и внутренние ограничения. В частности, блок в сфере коммуникаций и общения давал сопротивление в теме проявленности. Замечено, что запрет на «проявленность» очень сложно дается, так как сидит очень глубоко и тянется из раннего детства. Эта тема проработана на данный момент слабей всего. Хотя я вижу сдвиги в этой теме, вопрос о проявленности у меня все еще стоит остро. Планирую дальше исследовать сложную тему более глубоко, искать новые решения и гармонизировать внутренние конфликты.

Ряды и диагонали, тема «Проявленность»:



Начинала рисунок в состоянии гармонии и интереса перед предстоящей работой над проявленностью. В процессе рисования напряжение пришло на уровне 4.1. Фигура и фон, связанный со страхом, что ничего не получится. Эмоция безысходности. Напряжение сохранилось и дальше, пришло отвращение к рисунку. В итоге после фигуры фиксации вернулось спокойное состояние, гармонизировались эмоции и пришел хороший образ на внутреннем экране (вечер в парке). Выводы после работы: мой путь только начинается, никто не обещал, что будет легко. Важно быть в ладу с собой.

Нейродрево проявленности:



Нейродрево один моих самых любимых алгоритмов в НейроГрафике. Чаще всего при его рисовании испытываю удовольствие и радость, но не в этой теме. Сначала процесс шел очень легко и на драйве. Сопротивление пришло на уровне 4.2. Архетипирование. Возникло раздражение и недовольство рисунком, состояние начало возвращаться на уровне 5. Линии поля, а после стилизации наступило удовлетворение от рисунка и легкость. В качестве фигуры фиксации я выбрала круг ресурса, который находится в кроне дерева, таким образом пришло ощущение, что в скором будущем я получу ресурсы и помощь для моей проявленности. Выводы от рисования: кто движется к цели, тот получает помощь вселенной.

Композиция из 8 фигур, тема «Проявленность»:



Треугольники — это всегда движущая сила в теме. Это драйверы, которые помогают теме сдвинуться с места. Этот рисунок дался непросто, сопротивление возникло в теле и эмоциях на наборе композиции и продолжался через весь

процесс до конца. Отмечу, это один из немногих рисунков в котором не удалось достигнуть удовлетворения даже после стилизации. Иногда, чтоб рефлексия отступила, необходимо отложить рисунок и взглянуть на него на следующий день или после сна. На другой день я посмотрела на мой рисунок и внутри ощущала спокойствие.

К результатам этого кейса можно отнести то, что я стала чаще появляться в соц. сетях, стала рассказывать о себе без страха осуждения, появилась смелость говорить о моих услугах и показывать свою личность на публику.

Тема «Деньги». Это самая волнующая и часто рисуемая тема на инструкторском курсе. В каждом модуле курса я рисовала по несколько рисунков на эту тему. В общей сложности отрисовано около тридцати рисунков на тему «Деньги». В самом начале проработки мои рисунки вызывали сильно негативную рефлексия, по мере прохождения курса, приходило понимание, что тема начала двигаться, стало намного легче проходить процесс рисования, внутри появлялись все более приятные смыслы и более глубокие инсайты.

АСС, тема «Деньги»:



Работа для меня очень необычна. Кроме дискомфорта от самой темы и глубины проработки, напряжение вызвал способ работы в монохrome. Отмечу, что штриховать мне пока совсем не понравилось и после этого я практически не использовала такой вариант архетипирования в рисунках. Отнеслась к нему как к эксперименту. Пришло понимание, что в этой теме мне еще предстоит много работать и рисовать много. Основные инсайты в теме «Деньги»: нужно обратить внимание на отношения с мужем, стараться больше отдыхать, работать над уверенностью в себе.

Композиция из 8 фигур, тема «Деньги»:



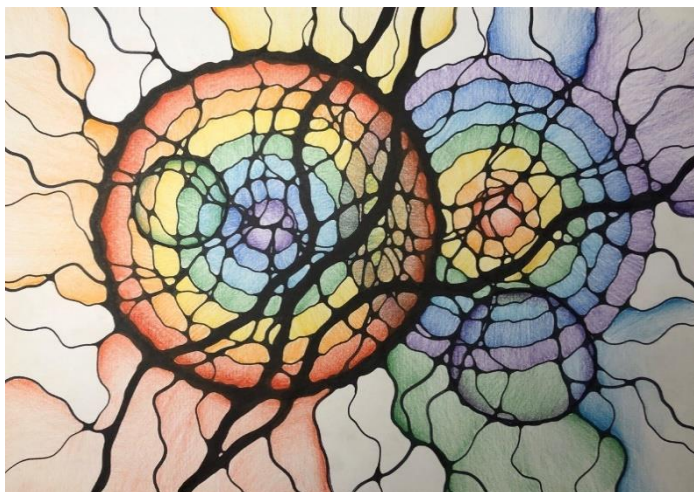
С самого начала процесса, с практики «20 слов за 2 минуты» пришло волнение, образ – бесконечная темнота. Пришло сразу же понимание, что тема для меня очень глубокая. По мере движения по алгоритму, образ все время проходил трансформацию, пришла картинка землетрясения, затем вулкан, и после лава, извергающаяся из вулкана. Постоянно присутствовала негативная рефлексия, и было ощущение, что в моменте происходит какое-то очищение. Отступило напряжение на этапе линий поля. Вместо раздражения пришло ощущение уверенности в своих силах. Выводы из темы 2.0.: нужно наполниться энергией. Эмоция радости и энергичность. Образ темы: водопад.

Цветовые пятна, тема «Деньги»:



Очень необычный по композиции алгоритм не вызвал вначале негатива, а напротив, я начала работу с огромным интересом, исследовать мою тему таким интересным образом. Но вскоре пришло раздражение и волнение, понимание, что я далека от желаемого результата. Осознание, что я сейчас на втором уровне определил, какие цвета я буду выбирать в рисунок. Уже на этапе коллективного бессознательного пришло расслабление и позитивный образ праздника и радуги. Выводы после окончания работы: чтоб перейти на третий уровень, нужно крепко стоять на первых двух.

НейроМандала взаимодействия с внешними объектами, тема «Я и деньги»:



В этом рисунке я ощутила, что в этой теме уже много проработано и негативной рефлексии практически не присутствовало. Все работу меня сопровождало ощущение удовольствия и наслаждения, в теле легкость. Образы, как я занимаюсь любимым делом. Выводы в теме, что я отлично уже продвинулась в этой сфере, что мой доход уже существенно увеличился и я иду дальше.

Фигура результата, тема «Деньги»:



Это один из самых моих любимых рисунков. Осознав, что моя тема движется, я решила замахнуться на увеличение дохода в 2 раза. Весь процесс сопровождало ощущение драйва, уверенности в себе и в том, что я уже обладаю такой суммой и могу еще больше. Приходили образы шаров, фейерверков, банков и преобладало абсолютное состояние счастья и удовольствия.

Подводя итоги моей работы в течение всего курса, я могу сказать, что все мои задачи движутся со своей уникальной скоростью. Какие-то быстрее, какие-то медленнее. Но я ощущаю, что за этот год я совершила огромный скачок в своем развитии и очень рада, что я теперь профессионально владею этим инструментом как для себя, так и для других людей и могу менять жизни. Я благодарна за мои

знания Институту психологии творчества Павла Пискарёва, всем кураторам, супервизорам и отдельно Павлу Михайловичу Пискарёву за этот прекрасный современный и творческий метод работы, позволяющий улучшать качество своей жизни.