

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Мой путь в НейроГрафике

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарёв П.М.
Супервизор Гриценко Е.В.

« 8 » января 2025 г.

Выполнила Федосова Юлия Сергеевна

« 8 » января 2025 г.

2024г.

Автор:

Yulya Fedosova

Супервизор:

Екатерина Гриценко

Тема:

Мой путь в НейроГрафике

Оглавление

Введение – стр. 2

Моё знакомство с нейрографикой – стр. 2

Научное объяснение работы нейрографики – стр. 2

Личный опыт и эффект нейрографики – стр. 3

Волшебство АСО: преодоление преград на пути – стр. 3

Нейрографика и глубинная проработка страхов – стр. 5

Физические и эмоциональные реакции клиентов стр. 8

Заключение – стр. 9

Введение

Моё знакомство с нейрографикой случилось пять лет назад. Это было совершенно неожиданное открытие, ставшее впоследствии неотъемлемой частью моей жизни. Однажды, случайно, я услышала об этом методе от одного психолога. Его слова заинтриговали меня, и, движимая любопытством, я решила попробовать.

Сразу же я пошла гуглить что такое НейроГрафика..

Научное объяснение работы нейрографики

Нейрографика — это метод, основанный на принципах когнитивной психологии, арт-терапии и нейропластичности мозга. Согласно исследованиям нейропсихологии, рисование сложных плавных линий и взаимодействие с геометрическими формами активизирует новые нейронные связи. Этот процесс способствует осознанию, снижению уровня стресса и расширению границ мышления. Работы доктора Павла Пискарёва подтверждают, что использование графических инструментов может напрямую влиять на структуру психики, помогая изменять убеждения и трансформировать эмоциональные блоки.

Интересный факт: во время рисования активизируются участки мозга, отвечающие за координацию, эмоциональную регуляцию и принятие решений. Исследования показывают, что именно плавные, нелинейные движения помогают снизить уровень кортизола – гормона стресса – и активировать выработку дофамина, отвечающего за чувство удовлетворённости и мотивацию.

Кроме психологического аспекта, нейрографика затрагивает и биологические процессы. Плавные линии и формы способствуют синхронизации работы правого и левого полушарий мозга. Это позволяет не только лучше осознавать и интегрировать сложные переживания, но и находить нестандартные решения в жизненных ситуациях. В основе метода лежит принцип "нейропластичности" — способности мозга формировать новые нейронные связи в ответ на внешние стимулы и опыт.

Интересно, что при работе с нейрографикой также активируется лимбическая система – область мозга, отвечающая за эмоции и память. Это помогает не только осознавать и перерабатывать внутренние конфликты, но и формировать новые, более адаптивные стратегии поведения.

Личный опыт и эффект нейрографики

Мои первые алгоритмы я приобрела у Оксаны Авдеевой, и, не откладывая в долгий ящик, сразу же начала практиковаться. Первой темой, с которой я решила работать, была сложная и многолетняя ситуация, в которой я чувствовала себя загнанной в угол. Речь шла о судебном разбирательстве с бывшим мужем. Долгие годы я жила в страхе перед этим шагом. Постоянное давление, психологическое насилие и буллинг с его стороны сделали меня уязвимой, а мысли о суде казались чем-то недостижимым, требующим нечеловеческой смелости. Особенно тяжело было ещё и потому, что мы с дочерью жили в другой стране, совершенно одни, без поддержки близких и друзей.

Но, как только я начала прорисовывать эту ситуацию с помощью нейрографики, внутри меня что-то изменилось. Несколько рисунков – и я вдруг ощутила, как во мне пробуждается решимость. Впервые за многие годы я начала искать адвоката и предпринимать конкретные шаги для защиты своих интересов. Я осознала, что страх, державший меня в плену так долго, начал рассеиваться. В тот момент я сказала себе: «Вау, это действительно работает!» Ведь ещё недавно я не просто боялась действовать, я даже не могла мысленно приблизиться к этой теме.

Один из первых удивительных эффектов от нейрографики я испытала, когда решила прорисовать свою потребность в дружбе. В тот период моей жизни я чувствовала глубокое одиночество, и в поисках решения начала работать с алгоритмом снятия ограничений (АСО) на тему дружбы. Я не ожидала быстрых изменений, но уже через несколько дней совершенно случайно нашла контакты своей лучшей подруги, связь с которой была утрачена несколько лет назад. Этот момент стал для меня настоящим чудом! После всего лишь одного рисунка АСО я вернула в свою жизнь человека, который оказался по-настоящему дорог. С тех пор мы общаемся ежедневно, и я благодарна судьбе за это воссоединение.

Волшебство АСО: преодоление преград на пути

В моей практике рисования нейрографики были случаи, когда проблемные ситуации разрешались прямо во время рисования АСО. Один из самых ярких эпизодов связан с моей поездкой в Беларусь к родителям. Путь был непростым: из Европы в Беларусь не было прямых рейсов, и мне предстояло сначала долететь до Польши, а затем добираться на автобусе.

И так как все билеты я покупаю онлайн заранее, выясняется, что на автобус до Беларуси среди всех вариантов остался один билет. Единственный оставшийся

билет я не смогла купить онлайн из-за технического сбоя при оплате. Весь мой маршрут оказался под угрозой срыва – билеты на самолет были уже куплены, а возможности добраться до родителей не было. Меня охватила паника, но я сразу же решила применить экспресс-методику АСО.

Я начала рисовать, сосредотачиваясь на намерении благополучно добраться до дома. И прямо во время рисования мне позвонила мама с удивительной новостью: нашёлся водитель, который согласился приехать в аэропорт в Варшаву и отвезти меня в тот город, куда мне нужно было ехать. Это было похоже на настоящее чудо – настолько быстро и эффективно сработала нейрографика. В тот момент я окончательно убедилась: этот метод способен менять реальность самым удивительным образом.

С каждым новым рисунком результаты поражали меня всё больше. Ситуации, которые, казалось, застряли в тупике, начинали разрешаться буквально во время рисования. Особенно мне нравится, как работает нейрографика в вопросах продаж. Она обладает потрясающим эффектом и удивительной скоростью воздействия. Иногда мне даже жаль, что у меня нечего продать – настолько волшебна эта методика помогает в этой сфере. Однажды мне нужно было продать двух дорогих породистых котят. Однако ситуация осложнялась тем, что я жила в Португалии, и на дворе было Рождество – время, когда люди, как правило, не склонны к дорогостоящим покупкам, особенно когда речь идёт о породистых животных. Шансов быстро найти покупателей было немного, но я не унывала. Вдохновлённая своим опытом, я решила применить нейрографику для продажи котят.

Я помню этот день очень отчётливо. Вдохновлённая своими предыдущими успехами, я села за рисование алгоритма КБО, который изучала у Оксаны Авдеевой. Я полностью погрузилась в процесс, мысленно представляя счастливых покупателей и уютные дома, в которые попадут мои котята. Я прорисовывала линии, соединяла образы, наполняла рисунок светлыми эмоциями и благодарностью.

Результат не заставил себя ждать! Я даже не успела толком выставить объявление, как буквально в первые два дня котят купили, причём без каких-либо вопросов и торга. Это было удивительно! Впервые за всю мою практику продаж прошла настолько легко и естественно. Ирония судьбы заключалась в том, что благодаря этой сделке я смогла оплатить свой инструкторский курс по нейрографике.

Этот случай стал для меня очередным подтверждением того, насколько мощным инструментом является нейрографика. Она не просто помогает работать с внутренними блоками и страхами, но и способна буквально менять реальность, помогая материализовывать наши желания и цели.

С первых дней знакомства с нейрографикой я полюбила её глубоко и искренне. Она сопровождает меня повсюду. Куда бы я ни отправилась, в моей сумке всегда есть скетчбук и набор маркеров. Однако самым значимым моим достижением в этой практике стало участие в Дневнике Эстетического Коучинга (ДЭК). За четыре года работы с нейрографикой я решила множество вопросов, но именно этот опыт подарил мне самый мощный результат.

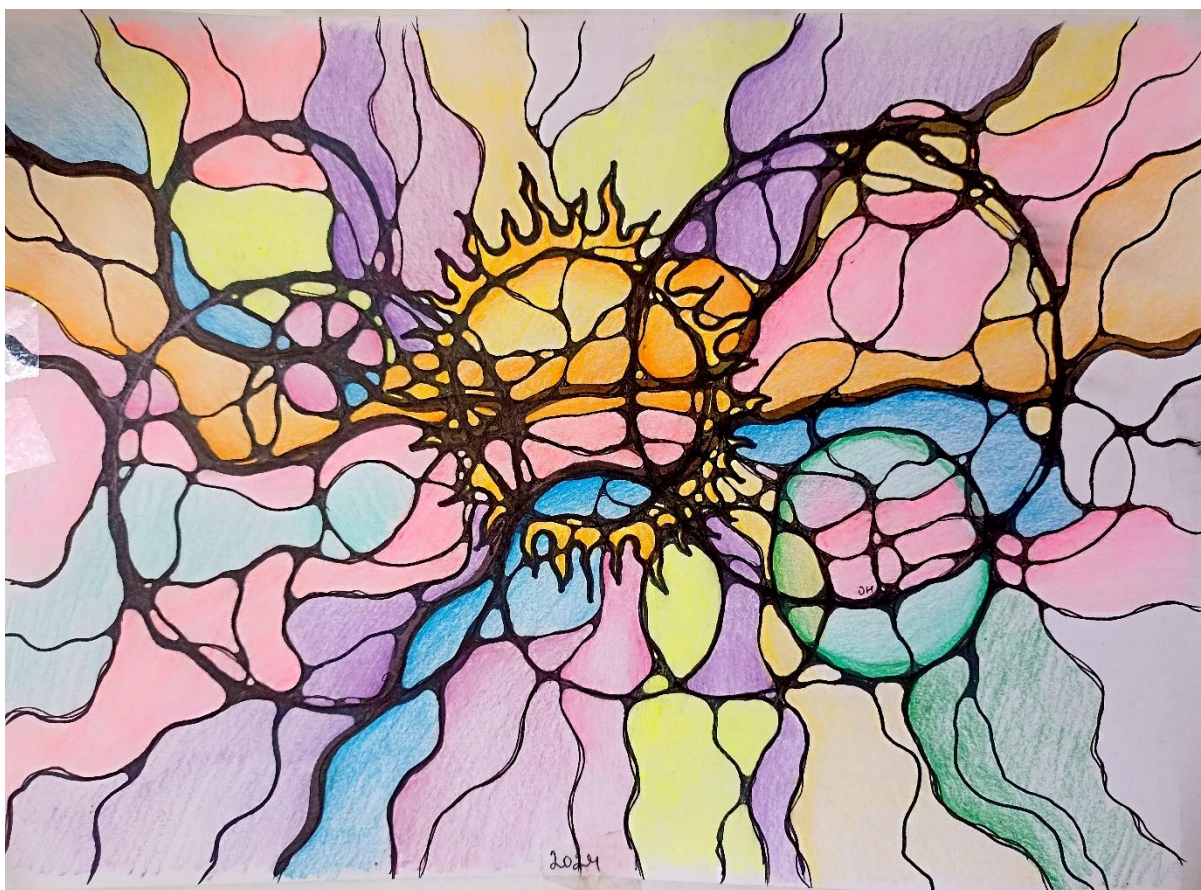
Нейрографика и глубинная проработка страхов

Мой запрос был связан с созданием семьи. В тот момент у меня не было даже романтических отношений, и эта сфера жизни казалась мне закрытой. Я уже прошла курсы «Пользователь» и «Моделирование», а обучение на специалиста находилось в процессе. Поэтому мои работы охватывали самые разные алгоритмы. С первой же сессии АСО начали раскрываться глубинные родовые программы, установки и страхи, о которых я даже не подозревала. Например, мне открылся иррациональный страх выйти замуж и недоверие к мужчинам. Эти чувства сопровождали меня всю жизнь, не имея, казалось бы, веских причин.



Во время рисования передо мной всплыли образы, напоминающие сцены из прошлого. Я видела, как мужчина избивает меня ногами, а я лежу на полу, испытывая физическую боль. Это видение было настолько ярким, что моё тело отреагировало на него, как на реальное переживание. Слёзы текли рекой, душу наполняли страдание и горечь. Было ли это воспоминанием из прошлой жизни или родовой памятью – сказать сложно. Однако я знала, что и мою бабушку, и мою мать в своё время подвергали насилию. Этот факт ещё больше укрепил мою уверенность в том, что я прорабатываю очень важный пласт личных и родовых травм.

Следующим пластом осознаний стал страх доверия к мужчинам. На этот раз передо мной раскрылась конкретная ситуация из прошлой жизни, в которой зародился этот страх. Я была предана любимым мужчиной и сожжена на костре. Работа с ДЭК в течение 21 дня стала самым мощным опытом рефлексии, который я когда-либо переживала. Количество поднятых страхов поражало, и каждое осознание я прорабатывала с помощью АСО. Уже с пятнадцатой работы я начала моделировать то, каким я хочу видеть своего будущего партнёра. Я с удивлением замечала, какие цвета интуитивно выбираю для его фигуры. Они казались неожиданными, но я полностью доверяла процессу.



Стоит отметить, что раньше я пыталась разобраться с этой темой через регрессивный гипноз, так как являюсь практикующим регрессологом. Однако нейрографика оказалась гораздо более эффективной! Раньше у меня даже возникали панические атаки, когда отношения становились серьезными, и заходил разговор о совместной жизни. Сейчас же я ощущаю спокойствие, уверенность и гармонию.

Преодоление внутренних барьеров

Сейчас я работаю над кейсом «Моя проявленность как Инструктор нейрографики». Это один из самых сложных вызовов, с которыми я столкнулась на своём пути. С каждым новым рисунком вскрываются глубинные страхи, связанные с самовыражением, принятием себя в новой роли и ответственностью перед учениками. Иногда я чувствую, как сомнения и неуверенность поднимаются на поверхность, как будто требуют быть осознанными и проработанными. Но я знаю, что этот путь неизбежен, и каждый рисунок приближает меня к полной внутренней свободе и осознанию своей силы.

Связь тела и сознания

Ещё один удивительный феномен, который я заметила, – это реакция моего тела на проработку финансовых тем. Каждый раз, когда я рисую нейроскетчинг или нейрографирую фото денег, в течение двух дней я испытываю странное ощущение – мне тяжело дышать, словно я хочу набрать воздух, но не могу. Это невероятно тонкое переживание, которое, как я теперь понимаю, связано с глубинными убеждениями и блоками, связанными с финансовыми потоками. Возможно, это сигнал моего тела, отражающий внутреннее сопротивление к принятию новых финансовых возможностей. И теперь, осознавая эту закономерность, я работаю над тем, чтобы позволить себе дышать полной грудью и принимать изобилие в свою жизнь без ограничений.

Физические и эмоциональные реакции клиентов

Во время работы с клиентами для диплома Эстетического Коучинга я неоднократно наблюдала удивительные трансформации. Каждый раз, когда мы прорисовывали глубокие личные темы, происходили поразительные изменения не только на эмоциональном, но и на физическом уровне. Одна из моих клиенток прорабатывала тему своей матери. Во время рисования она начала плакать навзрыд, словно высвобождая всю боль, накопленную за долгие годы. И что самое удивительное – на следующий день её отношения с матерью начали меняться в лучшую сторону, как будто невидимая преграда между ними наконец-то рухнула.

Другая клиентка рисовала на тему отношений с отцом и буквально через день слегла с высокой температурой. Её тело реагировало на процесс трансформации так, словно переживало своего рода очищение. Этот феномен говорит о глубоком взаимодействии психики и тела, когда эмоциональные блоки находят выход через физические проявления.

Интересный случай произошёл с той же клиенткой, когда мы прорисовывали её взаимоотношения с бывшим партнёром, с которым она рассталась. Она работала над своими внутренними установками, страхами и блоками, связанными с личной жизнью. И спустя короткое время её бывший партнёр сам вышел на связь. Однако он был уже совершенно другим человеком – более внимательным, заботливым и открытым. Это было невероятное подтверждение того, насколько мощно работает нейрографика на глубинном уровне.

Преображение отношений с матерью с помощью нейрографики

Одной из самых глубоких и эмоциональных практик в моей работе стала сессия с холодной клиенткой, которая много лет страдала от сложных и напряжённых отношений с собственной матерью. Эти отношения были источником постоянного стресса и внутренней боли, мешая ей двигаться вперёд в жизни. С детства она несла в себе тяжёлый багаж — обиды, установки и ограничивающие программы, сформированные под влиянием матери. Особенно сложным было то, что, будучи уже взрослой женщиной, она жила по соседству с мамой и ежедневно ощущала на себе её давление и негативное воздействие.

Однажды мы решили проработать эту ситуацию с помощью алгоритма снятия ограничений (АСО). Клиентка приехала ко мне домой, и я постаралась создать для неё атмосферу уюта и безопасности. С первых минут работы стало ясно: перед нами стоит серьёзный внутренний блок. Как только она начала делать выброс — первый этап техники — её тело отреагировало бурно и интенсивно. Слёзы текли по её лицу, словно высвобождая накопленную за годы боль. Она испытывала сильное телесное сопротивление: головная боль, приступы тошноты и общая слабость сопровождали её на протяжении всей сессии.

Этим вечером она ушла от меня истощённой и с приступами тошноты. Однако самый удивительный результат проявился на следующий день. Утром она позвонила мне и, полная изумления, рассказала о том, что её мама вдруг изменилась до неузнаваемости. Вместо привычных ворчливых и критичных замечаний она встретила тёплую, заботливую женщину с мягкой и лёгкой манерой общения. Клиентка призналась, что никогда прежде не видела мать такой – доброжелательной, открытой и понимающей.

Для неё это было настоящим чудом. Всего одна сессия с нейрографикой изменила не только её внутреннее восприятие матери, но и реальное взаимодействие между ними. Это яркий пример того, как глубокая работа с подсознанием может трансформировать самые сложные и застарелые проблемы в отношениях.

Заключение.

Нейрографика оказалась невероятно эффективной в моей жизни, помогая мне проработать страхи, изменить внутренние установки и даже притянуть важные события. Она доказала свою силу в продажах, восстановлении отношений, личностном росте и преодолении эмоциональных барьеров. Этот метод открыл передо мной мир возможностей, о которых раньше я даже не подозревала. Я верю, что нейрографика способна менять жизни многих людей, и надеюсь, что мой опыт вдохновит кого-то попробовать этот удивительный инструмент.