

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Нейрографика: путь к себе

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Наумова Наталья

« 27 » февраля 2025 г.

Выполнил Чукавина Анна

« 27 » февраля 2025 г.

2025 г.

Нейрографика- путь к себе.

Я помню момент, когда впервые взяла в руки маркер и провела на бумаге первую линию. Это был не просто рисунок — это был импульс, который изменил моё восприятие себя и мира. Тогда я ещё не знала, что через некоторое время НейроГрафика станет неотъемлемой частью моей жизни, инструментом трансформации, творческим потоком и даже профессиональным путём. Познакомилась я с этим методом совершенно случайно. В какой-то момент в моей ленте Instagram (запрещенная в России сеть) начала появляться реклама о НейроГрафике. Сначала я пролистывала её, не придавая значения, но затем она стала появляться снова и снова, будто настойчивый знак от Вселенной. Я заинтересовалась, подписалась на инструктора и начала изучать, что это за метод и почему о нём говорят с таким восторгом.



Первая работа, которую я нарисовала, касалась детско-родительских отношений, а точнее — моих отношений с отцом. Я не знала, чего ожидать, просто следовала рекомендациям, наблюдала за линиями, округляла углы, добавляла цвет. Но самое удивительное произошло потом: я почувствовала, как внутри меня что-то меняется, как будто камень, который я несла в себе долгие годы, начал растворяться. Этот опыт стал для меня настоящим откровением. Я увидела, что НейроГрафика работает — не только на уровне рисунка, но и на глубинных слоях сознания. С этого момента началось моё путешествие в мир НейроГрафики. Сначала — как исследователя, затем — как увлечённого практикующего, а вскоре — как инструктора, готового делиться этим мощным инструментом с другими. Сегодня НейроГрафика для меня — не просто метод, а способ жизни, взаимодействия с собой и миром.

В этом эссе я расскажу, как она изменила моё мировосприятие, помогла мне справиться с внутренними ограничениями и открыть новые горизонты. Это история о поиске, преображении и бесконечном творческом потоке, который теперь сопровождает меня каждый день.



Мой путь в НейроГрафике.

Мой интерес к НейроГрафике с каждым днём становился всё более глубоким. С первых рисунков я поняла, что это не просто способ творческого самовыражения, а нечто большее. Я начала чувствовать, как каждый штрих, каждая линия помогают мне разобраться в себе, понять, что меня тревожит, и что я на самом деле хочу. Это было как встреча с неведомым миром, где каждый алгоритм давал мне возможность посмотреть на свои эмоции и мысли с другой стороны. Я ощущала, что НейроГрафика стала моим проводником, моим ключом к внутреннему развитию. Это было то, что я искала: не просто искусство, а инструмент трансформации.

После первых опытов работы с этим методом я решила углубить свои знания. Так я оказалась на курсе «Пользователь» в Институте психологии и творчества — это была первая ступень в моей нейрографической практике. Курс стал для меня настоящим открытием. Он показал, что НейроГрафика — это не только творческое занятие, но и серьёзная работа с собой. Здесь не просто рисуешь, а проживаешь каждый алгоритм, каждую линию, исследуешь свои эмоции, переживания и чувства, которые они вызывают. Это стало для меня настоящим осознанием того, что НейроГрафика — это путь не только для художников, но и для людей, стремящихся к личной трансформации и росту. Каждое занятие на курсе приближало меня к пониманию, что НейроГрафика — это мой путь. С каждым шагом я всё больше ощущала, как этот метод меняет моё восприятие мира. Я начала понимать, как важно работать с собой через этот метод, как важно быть честным и открытым в процессе. Уже после завершения курса, я почувствовала, что это только начало, что мне нужно двигаться дальше, развиваться и изучать НейроГрафику глубже, проходить на следующий уровень. Мой путь только начинался, и я была готова к этому. Однако, на этом пути я столкнулась с трудностями. В моей семье не все разделяли мой энтузиазм. Некоторые близкие не понимали, зачем мне это, считая, что «это просто рисование». Я сталкивалась с сомнениями и осуждением. В такие моменты было трудно, ведь я искала поддержки и понимания. Мне хотелось, чтобы близкие верили в меня, поддерживали меня, но в то время как я стремилась к развитию, многие из них не видели

в этом никакого смысла. Слова скепсиса порой ранили, и я задавалась вопросом, правильно ли я поступаю, выбрав этот путь. Но внутри меня уже была уверенность, что НейроГрафика — это то, что я хочу делать. Этот метод был не просто увлечением, а частью моего пути, который я чувствовала всем своим существом.

Интересно, что с момента знакомства с методом до начала моего обучения прошло ровно девять месяцев. И сам поток обучения, на котором я проходила обучение на инструкторском курсе - был под номером девять. Больше того, я родилась в девятый месяц года, и это совпадение казалось мне чем-то знаковым. Цифра девять всегда была для меня особенной, она была как знак, как подтверждение того, что я на правильном пути. Я начала воспринимать это как волнующий символ — будто сама Вселенная через такие знаки поддерживала меня, направляла на этот путь. Девятка стала для меня не просто числом, а неким символом, подтверждающим, что мой выбор не случаен. Это ощущение стало для меня очень важным: несмотря на сомнения окружающих, несмотря на непонимание, я знала, что я выбираю свой путь осознанно



Когда я начала обучаться на курсе «Специалист», для меня открылся новый уровень понимания себя. Работая с людьми, я параллельно глубже прорабатывала собственные внутренние запросы. Одним из важнейших стало детско-родительское взаимодействие, в частности — мои отношения с отцом. В какой-то момент нашей жизни между нами

возникла трещина. Я любила его, но внутри было много недосказанности, накопившихся эмоций, старых обид. НейроГрафика стала тем инструментом, который помог мне взглянуть на наши отношения под другим углом. Линия за линией, округляя острые углы, я не просто рисовала — я проживала это состояние, исцеляла его. Этот процесс стал для меня настолько глубоким, что подвёл меня к следующему шагу: я решила углубить свои знания в психологии и поступила на первую ступень в Институт гештальта и психодрамы. Это был новый этап, где я сочетала два мощных метода работы с внутренними состояниями. В какой-то момент я ощутила полное принятие — и себя, и своего отца. Наступило спокойствие, воссоединение душ. Это были волшебные моменты, когда я почувствовала, что всё сложилось, что теперь между нами нет преград. Но жизнь продолжила испытывать меня. Когда я училась уже на инструкторском курсе, мой папа ушёл из жизни. И здесь снова поддержкой стала НейроГрафика. Я проживала горе, но умение успокаиваться через линии, через округление помогло мне пройти этот период с достоинством. Это был особый момент: я обрела отца и потеряла его. Но самое главное — я успела его принять, я успела с ним воссоединиться. Я очень горжусь тем, что смогла преодолеть этот путь и закрыть для себя этот важный внутренний вопрос.

Конечно же, после завершения обучения на курсе «Специалист» моей мечтой стало поступление на инструкторский курс. Но в тот момент это казалось чем-то недостижимым: стоимость курса была высокой, и я не была уверена, что смогу позволить себе такое обучение. Кроме того, внутри ещё оставались сомнения — справлюсь ли я, смогу ли пройти этот путь? Тем не менее, в семье уже стали спокойнее относиться к моей НейроГрафике, и меня не покидало желание двигаться дальше. Я понимала, что для поступления мне нужно не только внутреннее решение, но и финансовая возможность. Поэтому в течение полутора лет после окончания курса «Специалист» я активно проводила мастер-классы, личные встречи, работала с людьми, стараясь накопить нужную сумму. Это время стало для меня важным периодом роста — я набиралась опыта, чувствовала, как с каждым новым занятием моя уверенность крепнет, а знания углубляются. И вот однажды, когда мы были в Бухаресте, сидели за ужином, мой муж неожиданно сказал, что хочет, чтобы я осуществила свою мечту и купила инструкторский курс. Он сказал, что поддержит меня в этом. Моему счастью не было предела! Я радовалась как ребёнок, ведь это было так важно для меня. Чтобы закорить этот момент, я купила себе красивый ежедневник, который стал символом моего нового этапа. А на следующий день отправилась на экскурсию в огромный дворец парламента — второй по величине в мире. Я ощущала этот масштаб, это расширение, эту невероятную радость. Я была безмерно благодарна мужу, семье и самой жизни за этот подарок.

НейроГрафика помогла мне не только в работе с детско-родительскими отношениями, но и в других сферах жизни. Она улучшила мои отношения в семье, с друзьями, с мужем. Я начала замечать, как изменяется моё внутреннее состояние, как уходят ограничивающие установки, как раскрываются финансовые вопросы, которые раньше казались нерешаемыми. На всём этом пути меня поддерживала моя подруга Нона. Она астролог и нумеролог, и с самого начала моего погружения в НейроГрафику, она говорила: «Аня, это твоё, иди вперёд». Её вера в меня была для меня колоссальной поддержкой, и я бесконечно ей за это благодарна.

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что это был важный момент в моей жизни. Все те переживания, те сомнения, которые я испытывала в тот момент, сейчас воспринимаю как часть моего пути. Я точно знаю, что НейроГрафика — это не просто метод, это мой осознанный выбор, который вёл меня к самой себе.



НейроГрафика и исполнение мечт.

Путешествия как путь к себе.

Когда я только начинала рисовать НейроГрафику, я даже представить не могла, насколько она изменит мою жизнь. Я открыла для себя удивительный инструмент, который не просто помогает прорабатывать внутренние состояния, но и делает мечты реальностью. Практически все путешествия, которые я рисовала, даже самые невероятные, исполнились. Это были не просто визуализации — это были чувства, эмоции, вибрации, которые я закладывала в рисунки. Я рисовала не только сами поездки, но и лёгкость в покупке билетов, комфортные условия, радость от погружения в новую культуру. Но одно путешествие стало для меня по-настоящему особенным и трансформационным. Это был паломнический путь Камино де Сантьяго, который мы с мужем прошли в 2024 году. Мы шли 14 дней по пути Святого Якова, начиная из Португалии и заканчивая в Испании, ночевали в альбергах и хостелах, шли вдоль океана, пропитываясь этим опытом. Я готовилась к этому пути четыре года. Впервые о нём я узнала совершенно случайно — от одной знакомой, с которой познакомилась на берегу моря. Тогда это прозвучало как что-то далёкое, почти нереальное. Но эта мечта зажглась внутри, и я начала постепенно двигаться к ней. В мае 2024 года, когда НейроГрафике исполнилось 10 лет, мы рисовали в нейрокафе «Спектр», и я поставила перед собой вызов: я рисовала это путешествие, проживая его через линии и цвета. Через несколько месяцев оно стало реальностью. Камино случился для меня в особенный момент жизни — после ухода моего отца. Этот путь стал для меня глубоким внутренним процессом, способом проживания потери и обретения новой силы. Но не только Камино стал воплощённой мечтой. Я рисовала и другие путешествия: поездку в Будапешт, исследование Румынии, посещение Еревана, знакомства с историческими и культурными местами, о которых я раньше только мечтала.

Мои путешествия случались самым невероятным образом! Я всегда мечтала отметить свой день рождения в Европе — и эта мечта сбылась дважды. 44 года я праздновала в Бухаресте, в Румынии, в кафе Van Gogh, которое я тоже рисовала, потому что обожаю

его творчество. 45 лет я отметила в Португалии, после завершения похода Камино. Это был мой невероятный подарок и мощный момент трансформации. А сейчас я рисую новые мечты: остров Бали, Дагестан, Санкт-Петербург, Амстердам и музей Van Gogh, Париж, Америку и Лондон. Я знаю, что, если я рисую, мои мечты становятся реальностью. Пространство всегда отвечает.



НероГрафика и личная трансформация

Применение НероГрафики стало для меня не просто методом работы с блоками, но и настоящим инструментом личной трансформации. Я могу смело сказать, что благодаря этому методу я освободилась от многих страхов, которые долгое время сковывали меня и ограничивали мои возможности. Процесс работы с НероГрафикой позволил мне стать более смелой в принятии решений, уверенно двигаться вперёд и не бояться менять свою жизнь. Одним из ключевых достижений стало умение отстаивать свои границы. Я научилась не только говорить «нет», но и уважать свои потребности, не позволяя чужим ожиданиям или мнению других людей влиять на мою жизнь. Это был процесс, в котором мне помогала НероГрафика: каждый рисунок, каждая линия становились шагом к восстановлению внутренней гармонии и уверенности.

Я выстроила более крепкие и доверительные отношения с родными и близкими друзьями. Работая через НероГрафику, я научилась прощать, отпускать обиды и строить здоровые, поддерживающие связи. Вместо конфликтов и недопонимания я стала чувствовать любовь и уважение в отношениях. Благодаря этому методу я значительно увеличила свои финансовые возможности, потому что освободила себя от блоков и ограничений, которые сдерживали мой поток. НероГрафика помогла мне пересмотреть своё отношение к деньгам, и как результат — я стала больше зарабатывать и лучше управлять своими финансовыми ресурсами. Кроме того, я начала больше путешествовать, открывать для себя новые горизонты, как внешние, так и внутренние. Путешествия стали для меня не только возможностью отдохнуть, но и способом вдохновения, самопознания и расширения горизонтов. Важным достижением стало то,

что я освободилась от обид, которые меня терзали долгое время. НероГрафика позволила мне не только понять, но и научиться отпускать боль и прошлые разочарования. Этот процесс был не лёгким, но я горжусь тем, что смогла через искусство и самопознание избавиться от тяжести, которая мне мешала двигаться вперёд. И самое главное — я научилась слышать себя и доверять себе. НероГрафика стала не просто способом самовыражения, но и мощным инструментом для глубокой внутренней работы. Я теперь могу опираться на свою интуицию, доверять своим решениям и быть уверенной в своём пути.



Как изменилась моя жизнь с НейроГрафикой

Когда я только начала свой путь в НейроГрафике, я не могла и представить, насколько сильно этот метод изменит мою жизнь. На тот момент, когда я взяла маркер в руки, я искала ответы, ощущения, которые мне не хватало, что-то, что могло бы помочь мне справиться с внутренними блоками и напряжениями, которые накапливались годами. Но я не ожидала, что НейроГрафика окажется не просто методом работы с эмоциями и мыслями. Она стала для меня источником внутренней силы и трансформации, открыв для меня двери в новые возможности, в новые аспекты самой себя. С первых шагов работы с НейроГрафикой я начала замечать, как постепенно меняется моё восприятие мира. Всё, что происходило внутри меня, получало внешнее отражение в линиях и цветах на бумаге. Этот процесс был удивительным. Я была в восторге от того, как простые, на первый взгляд, элементы — линия, округлость, цвет — способны вызывать в моей душе такую глубокую реакцию. И каждая работа, каждый рисунок приносил что-то важное. Это была не просто практика, а момент, когда я могла по-настоящему погрузиться в себя, понять свои страхи, обиды, блоки и ограничения, которые держали меня в плену долгие годы.

Одним из самых ярких и значимых изменений, которое принесла мне НейроГрафика, стало изменение моего отношения к себе. В процессе рисования я поняла, что многое из того, что я считала своими «провалами», «ошибками», «недостатками», оказалось лишь частью моего внутреннего мира, которую нужно было научиться принимать. Каждый рисунок был как зеркало, которое показывало мне, где я не разрешала себе быть собой, где я закрывала свои эмоции и желания. И это было непросто, потому что я начинала встречаться с теми частями себя, которые раньше оставались незамеченными. Но НейроГрафика давала мне пространство для работы с этими частями — спокойно и без осуждения. Я начала понимать, что могу быть более мягкой к себе, что ошибаться — это не провал, а процесс роста и движения вперёд.

Самым глубоким моментом стало то, что НейроГрафика помогла мне проработать отношения с прошлым. У меня были старые обиды, которые сковывали меня. Эти чувства не отпускали меня, и я чувствовала, как они тормозят мои действия, мои мысли, мою жизнь в целом. Но через НейроГрафику я начала видеть, как важно не оставаться в этих чувствах, а научиться отпускать их. Я не могла изменить прошлое, не могла вернуть те моменты, но с помощью рисования я могла изменить своё отношение к ним. Я стала легче отпускать те события, которые раньше казались важными и болезненными. Я увидела, что когда я меняю отношение, когда я «переписываю» историю на бумаге, я открываю двери для новой реальности, для новых возможностей.

Но самое удивительное произошло, когда я поняла, что НейроГрафика не только помогает работать с внутренними конфликтами, но и открывает новые горизонты. Это был не просто метод для работы с эмоциями, а реальный инструмент для изменения своей жизни. Я начала замечать, как, рисуя, мне приходят идеи, как будто сама НейроГрафика прокладывает для меня путь. Это был процесс, когда я не только справлялась с внутренними ограничениями, но и открывала новые, неожиданные пути. С каждым рисунком я чувствовала, как раскрываю новые грани своего потенциала. И, возможно, самым значимым изменением стало то, что я научилась не только создавать красивые картинки, но и строить новые реальности, новые жизни через свои рисунки.

С течением времени НейроГрафика перестала быть просто инструментом для работы с собой. Она стала частью моей жизни. Я начала использовать её не только в моменте, когда мне нужно было проработать свои эмоции, но и в повседневной жизни. Этот метод стал моим проводником, моим другом, который помогает мне в сложных ситуациях. Он помогает мне видеть пути, когда кажется, что их нет. НейроГрафика научила меня тому, что всегда есть возможность выбрать свой путь, что всё в жизни — это не случайности, а последовательности, которые мы можем осознанно направлять. Она стала частью моего сознания, частью моего мира. С её помощью я научилась принимать более смело решения.

Я поняла, что не нужно бояться ошибок, не нужно бояться сложных ситуаций, потому что они тоже часть моего пути, и я могу преодолевать их с лёгкостью и уверенностью. В моей жизни стало меньше тревоги, больше осознанности и уверенности в том, что всё, что я делаю, имеет смысл и ведёт меня к чему-то большему. Я поняла, что каждый шаг — это не случайность, а часть большого и красивого процесса. Сегодня НейроГрафика для меня — это не просто метод, это мой внутренний мир, который я неустанно развиваю и углубляю. Этот путь трансформации не имеет конца. Я научилась смотреть на себя с любовью и уважением, отпускать то, что не служит мне, и двигаться вперёд с лёгкостью и открытым сердцем. Я научилась быть смелой, быть собой и позволять себе двигаться в том направлении, которое я выбираю, а не идти по пути, который мне навязали.

Моя жизнь с НейроГрафикой — это путешествие. Путешествие, которое ведёт меня в мир, где возможно всё, где каждый день — это новый шанс, новый момент для творчества и роста. Это пространство, где не существует границ, где я могу быть кем угодно и делать что угодно, если только я готова рисковать и принимать себя. Это не просто метод — это образ жизни, который даёт мне силы быть более собой, раскрывать свой потенциал и двигаться к своим мечтам. И я точно знаю, что этот путь не заканчивается. Он только начинается.



Главный инсайт моего пути

Мой путь — это история раскрытия внутренней силы, умения слышать себя и следовать за своим предназначением. НейроГрафика стала для меня не просто методом, а зеркалом, в котором я увидела свою истинную природу. Она показала, что любые ограничения — лишь конструкции ума, которые можно трансформировать.

Я осознала, что перемены начинаются внутри. Не с разрешения других, не с идеальных условий, а с готовности сделать первый шаг, даже если страшно. Я научилась доверять себе — не потому что исчезли сомнения, а потому что я перестала им подчиняться. Этот путь научил меня принимать процесс — без спешки, без ожидания мгновенных результатов. Были моменты, когда казалось, что ничего не меняется, что я топчусь на месте. Но, оглядываясь назад, я вижу: каждое действие, каждая проведённая линия, каждая встреча, каждое препятствие складывались в один большой рисунок, который теперь стал моей жизнью.

И главный инсайт: если твоя душа выбрала путь, рано или поздно ты придёшь к своей мечте. Главное — не останавливаться, даже если пока не видишь всего маршрута.