

Мой путь в Нейрографике: Исследование самопознания, исцеления и трансформации

Введение

Нейрографика - это метод, который сочетает в себе принципы психологии и нейробиологии для содействия самопознанию, исцелению и личностному росту. Это относительно новый метод, разработанный российским психологом Павлом Пискаревым, который быстро приобретает популярность благодаря своей эффективности и доступности. В этом эссе я опишу свой личный путь в нейрографике, исследуя ее терапевтические и трансформационные свойства, происшедшие в моей жизни.

Первые шаги

Я, Елизавета, мне 18 лет и 216 месяцев... Я обладатель двух высших образований, и имею за плечами 20 летний опыт работы юристом. Уже несколько последних лет, я, видимо, находясь в стадии кризиса среднего возраста, пыталась найти себе дело по душе. То, от чего будут гореть глаза и сердце. Всю жизнь, я хотела рисовать, даже посетила правополушарное рисование. Но, даже там, преподаватель не смог справиться с моей «гениальностью» и мои возможности так и остались на уровне- палка, палка, огуречик- вот и вышел человек. Смирившись с участью криворучки, я продолжила жить дальше и искать себя.

И вот, в один прекрасный день, мой руководитель сообщил, что в рамках группового тренинга, -мы все будем рисовать нейрографику. Я сразу ее предупредила о своих художественных талантах, и отсутствием желания позориться перед подчиненными и начальством. На, что мне было сказано, что навыки рисования в данном тренинге не нужны и мероприятие носит добровольно-принудительный характер. Выбора у меня не было и мне пришлось добровольно подчиниться.

И вот настал день тренинга. Всем раздали листы, маркеры, текстовыделители. И процесс пошел. Я была в шоке от получившегося рисунка и метод мне совершенно не понравился и даже больше, вызвал отторжение и неприязнь. Я недоумевала, как столько взрослых людей с высшим образованием, с высокими должностями, жизненным опытом, сидели и рисовали какие-то загогулины жутким черным маркером, добавляли текстовыделители и радовались как дети безумным, местами размазанным, ярким пятнам чего-то непонятного. По окончании тренинга, я забыла о нейрографике и продолжала жить дальше, варясь в своих проблемах, несчастьях, рутине и в поисках себя... Кто бы мог тогда подумать, что все изменится в один момент! Только спустя время (почти полгода), я поняла, что в момент тренинга я не была еще признавать свои ограничения и страхи, и работать с ними. В один день я увидела анонс Анастасии А. с приглашением порисовать свои страхи. И почему-то, именно тогда, мне захотелось попробовать еще раз. Понимая, что хуже уже не будет, я записалась на вебинар. Сначала Анастасия рассказывала о методе, ее ученики делились успехами и произносили какие-то инопланетные слова: АСО, АСС, АВН. Я ничего не понимала, но мне, почему-то именно сейчас, очень захотелось погрузиться в этот неведомый космический, инопланетный мир. И, когда мы начали рисовать ее авторский алгоритм Страхи, меня просто прорвало. И именно теперь, я смогла сфокусироваться на своих мыслях и эмоциях, а главное, страхах через нейрографические линии и фигуры.

Когда на вебинаре, я рисовала свои страхи, я была удивлена, даже шокирована, обнаружив, что теперь мой рисунок отражает мои внутренние конфликты и нерешенные

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Год на курсе Инструктора Нейрографики

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

24 февраля 2025 г.

Выполнил Шишина Елизавета

24 февраля 2025 г.

2025 г.

проблемы, необоснованные страхи с поразительной ясностью и мое внутреннее состояние в целом. Именно здесь, я полностью погрузилась в процесс, который меня поглотил и заморозил. Процесс рисования позволил мне визуализировать мои мысли и эмоции и получить к ним более глубокий доступ, осознать суть происходящего и принять это все. На утро я проснулась совершенно другой. Более спокойной, рассудительной и мне было просто легко на душе.

Личностный рост.

Уже через несколько дней после вебинара Анастасии А., отойдя от шока и придя в себя, я записалась на курс «Пользователь Нейрографики». Несмотря на то, что я «сверх гениальный» художник от слова «худо», я поняла, что безумно хочу рисовать Нейрографику и мне все равно, что подумают другие. И, КОНЕЧНО ЖЕ, желание не зависеть от бесплатных мастер классов, ожидать новые вебинары или копаться в недрах интернета- сделали свое дело. Я хотела сама погрузиться в этот неведомый мне до этого мир и понять, как бороться со своими негативными установками, как избавиться от груза негатива, который накопился за столько лет, тем более навыка по рисованию не требовалось от слова совсем. И, пусть и в 40 лет, но быть свободной от прошлого и счастливой. Ведь «в 40 лет жизнь только начинается...»

Но, оказалось, что это только начало... Освоив курс «Пользователь», я поняла, что я у самого основания айсберга и, даже, еще не добралась до того места, где он находится уже над водой. Открыв влияние метода на меня, на то, как я меняюсь, как меняется моя жизнь, мое восприятие всего происходящего, мне захотелось стать «Специалистом Нейрографики» и, просто, КРИЧАТЬ на каждом углу: «Люди, вы можете изменить свою жизнь уже сейчас!!! Это так просто! Просто попробуйте».

Обучаясь на курсе «Специалист Нейрографики», я была шокирована получаемой информацией. От алгоритма к алгоритму, прорабатывая свои установки задавалась вопросом: «Как Павел Михайлович это придумал? Почему я не прочувствовала метод в первый раз? Как у него в голове рождаются такие гениально простые мысли? Как он с легкостью все рисует и рассказывает о методе?». Домочадцы сначала считали, что я попала в секту! Постоянно что-то рисую и как ненормальная скупаю маркеры, карандаши, бумагу... и смотрю «какого-то лысого дядьку» восторженными глазами (сразу, приношу извинения обожаемому Павлу Михайловичу). Не веря, что я занимаюсь нейрографикой, своим обучением все домочадцы косо поглядывали и ждали, когда я начну выносить вещи из дома и тянуть всех в свою секту(телефон срочной психиатрической помощи и помощи наркозависимым- уже красовался на холодильнике с помощью миленького магнетика ввиду сердечка). Но, спустя какое-то время, увидев, что вещи стояли на своем месте, деньги и драгоценности целы, что из дома ничего не пропадает, а я кардинально изменилась, успокоились, и даже, стали просить порисовать с ними(пропал и заветный листик с телефонами с холодильника)...

Конечно, же на этом курсе я встретила и познакомилась со своими страхами, ограничениями, особенно со страхом заявить о себе как о специалисте Нейрографики, работать с клиентами по алгоритмам. Но, следуя принципу Павла Михайловича «Иди туда, где страшно» шаг за шагом двигалась вперед.

В какой-то момент, где-то на середине курса, я поняла, что мне и этого мало. Мне мало, полученной информации, полученных знаний и прав, которыми обладает Специалист Нейрографики, у меня огромное количество вопросов и на курсе «Специалист Нейрографики»- ответов на них нет. Я чувствовала глубокой зов поделиться дарами нейрографики с более широкой аудиторией. Мне хотелось помочь другим испытать те же трансформации, которые испытала я, и дать и людям инструменты для самопознания, исцеления и самореализации.

И, в один прекрасный день, я решилась идти на курс «Инструктор Нейрографики». Почти полгода я ждала начало инструкторского курса, наверное, как ребенок, который ждет Деда Мороза или Зубную фею. Мне хотелось погрузиться в метод не как школьнику, а как студенту. Это же и другой уровень знаний, и подача информации, с нами будут говорить уже как со взрослыми. Было ощущение, что вот – вот, ты как в детстве, сможешь брать не только детские сказки со своей полки, но «взрослых» «Трех мушкетеров» из книжного шкафа родителей.

Обучение и Сопротивления.

Как сейчас помню этот день 12 марта 2024 года- официальное открытие курса «Инструктор Нейрографики». С каким трепетом и нетерпением я подключалась к эфиру. Как перед первым свиданием. 9 поток- богатый поток. Как волновалась, как была воодушевлена, что теперь у меня есть доступ к знаниям для избранных. И тут началось. 100500 сообщений по разным чатам, паника, что не могу найти нужную информацию на платформе, категорическая нехватка времени, вечерние эфиры. Понимая, что разрываюсь между уроками ребенка, своими заданиями и эфирами, семейными делами и работой- меня накрыла паника размером до Луны и обратно. Но это было только начало. Несмотря на то, что кураторы старались успокоить всех и вся...Один простой вопрос заражал паникой весь чат и меня в том числе. И тут включался мой ленивый мозг.. И пытался меня убедить отключить телефон, бежать куда подальше с курса, скрыться в самой глубокой пещере и заложить вход камнем. И забыть все как страшный сон...Жить прежнюю размеренную жизнь и рисовать с людьми как «Специалист Нейрографики». Но, я не из пугливых и приняла решение, просто перестать посещать чат студентов.

Каково было мое следующее удивление, что для того, чтобы носить гордое название «Инструктор нейрографики 2024» нужно написать аж два Диплома, два реферата, сдать кучу тестов и написать Эссе. Мозг опять наострил лыжи в сторону пещеры. Но, благо у меня был воин- защитник АСО, который вновь поставил мозг на место.

Но тут началось самое интересное и страшное. Я периодически разглядывала свои первые рисунки с курса «Пользователь нейрографики» и «Специалист Нейрографики», сравнивала с теми, что рисовала сейчас на курсе «Инструктор нейрографики» и радовалась. Это рисовали два разных человека. Я за год стала рисовать совершенно по-другому. И не верила, что я так могу. Другие линии, другой цвет, расположение фигур. А , когда мой первый рисунок прошел видеосупервизию и получил хороший отзыв супервизора, - я просто летала на крыльях. Я радовалась как ребенок, понимая, что несмотря на то, что мой мозг протестует против новой информации, против трансформаций и мега загруженности, я с ним веду диалог через известные мне алгоритмы нейрографики и это дает свои плоды.

Но, мое счастье и радость были недолгими. Сдав работы на супервизию по Курсу «Пользователь»- супервизор разнес их в пух и прах. Слушая рекомендации – я не верила в то, что слышу. Мне казалось, что рисунки такие красивые, что я так тщательно их прорисовала и описала свои изменения, и получила такой результат. Пытаясь, исправить ситуацию и внести изменения в рисунки, в соответствии с рекомендациями супервизора- мне казалось, что рисунки окончательно испорчены, новые никто не примет, и я просто плакала.

И, несмотря на то, что мой куратор (Александра Матвеева) наговорила мне огромное количество слов поддержки (за что ей огромная благодарность),пыталась вдохновить и успокоить, руки мои опустились. Рисовать я больше не хотела от слова «совсем», слышать по курс и про Нейрографику также. И мне было все равно, что курс оплачен, что есть люди, которые ждут мой новый статус «Инструктора Нейрографики», чтобы

рисовать со мной в новом статусе, что такое количество маркеров, карандашей моему ребенку не изрисовать до окончания школы, - еще внукам достанется... Мой мозг одержал победу и я сидела в своей темной пещере, вход в которую был задвинут камнем, далеко от людей, жалея себя и успокаивая тем, что «значит не мое.. буду жить дальше...». Все инструменты: маркеры, карандаши, бумага, альбомы, скетчбуки, тетради с записями были спрятаны на самые высокие полки и закрыты в шкафу. Когда ко мне обращались с просьбой порисовать, я отнекивалась, что записи пока нет.

В таком состоянии я пребывала очень долго. Не брала в руки маркер, только изредка слушала записи лекций, которые вел Павел Михайлович. Иногда, с грустью вспоминала, как раньше рисовала, чувствовала вину, что отказываю людям, а они ждут. Но, когда появлялось желание взять маркер, то тут же накрывал страх, что опять все испорчу, что не могу я рисовать с другими людьми- я сама ничего не могу. Как я могу заряжать людей, говорить о Нейрографике, когда сама редкостный бездарь.

Так проходили мои «чудо» дни в семейных и рабочих делах. У ребенка начались каникулы, он был отправлен к бабушке на дачу. И у меня появилось много свободного времени вечерами. Я могла и читать, и вязать, и вышивать, и просто ничего не делать. Но, где-то внутри меня что-то гложило, как короед, что все неправильно, что я свернула с пути.

Но, в один прекрасный день, когда многие студенты готовились к каникулам, я уже и начиталась, и навязалась, и просто все переделала, - меня прорвало. Я поняла, что я истосковалась по маркеру, по алгоритмам, по цветовым пятнам. И как, лошадь, истосковавшаяся по галопу, влетела снова в курс. В ночи, вскочив, с кровати, я рисовала АСО. И тут, снова началось. Я, как ненормальная начала переслушивать лекции, рисовать и делать описания. Я упивалась информацией, с интересом и любопытством, как губка впитывала, все новое. В каком-то до сих пор непонятном для меня состоянии, я отписала рефераты по курсу «Пользователь» и «Композиция», сдала на проверку куратору и выложила на платформе. А прослушивать супервизии стала отстраненно, как будто слушала супервизию на чужие рисунки. Принимала к сведению замечания, но не принимала близко к сердцу.

Все складывалось хорошо, пока я не добралась до НейроСкетчинг. Он настал, и он меня отправил в нок-аут. Не единожды, пересматривая, вебинары, я пыталась изобразить хоть что-то похожее на Шамана или кота... Но, рассматривая свои рисунки, в голове звучала песня А. Пугачевой «Волшебник-недоучка»:

«Ночью мне снится сон:

Плачут коза и слон,

Плачут и говорят:

"Что с нами сделал ты,

Что с нами сделал ты!?"

Только у меня вместо козы и слона, плакали Шаман и кот разноцветными слезами.

Приняв решение, не возвращаться уже в исследованную и облюбованную мной пещеру, я решила оставить скетчинг на потом. Как говорится на десерт. Получившиеся работы отложила, решив, что с такой красотой меня не то что не оценят, а просто выгонят с позором с курса...

И, я, пропустив Скетчинг, пыталась двигаться дальше...

Но, как я не старалась, я никак не могла нагнать курс. Работы копились, описания тоже. Времени все привести в приличный вид, выложить опять не хватало.. Наступил сентябрь, началась школа у ребенка. И у меня возникло дежа-вю. Уроки ребенка, мои задания и эфиры, семейные делами, и работа, встречи с клиентами. И мои долги как снежный ком летели вниз, становясь все больше и больше. А Диплом казался все дальше и дальше. Было ощущение, что он как воздушный шар отдалялся от меня, как бы я его не пыталась притянуть к себе. И это было бы половиной беды... Начались сезонные гриппозные

состояния. И все семейство, как заговорщики, восставшие против моего Диплома, стали болеть один за одним с промежутками в несколько дней.

И, естественно, в один прекрасный день, когда наконец-то, болезни отступили, я обнаружила, что уже новый год на носу. Многие уже отгуляли выпускной, многие получили Диплом. А я плетусь в хвосте, и, ощущение, что весь мир против того, чтобы я носила звание «Инструктор Нейрографики».

И тут мне вспомнился стих Роберта Рождественского, "Летопись" особенно:

«А кто слабым был - сильным стал тогда.

А кто сильным был - стал еще сильнее.».

И я решила, что ни за что не сдамся в этот раз. Как говорится «Назло врагам отморожу уши». Прорисовав несколько дней АСО, взяла себя в руки, составила план, чтобы успеть все сдать к 1.03.2025г. по обоим Дипломам, естественно помня и про свой десерт Нейроскетчинг. На бумаге план выглядел идеально, я четко успевала к марту, но реальность все равно вносила свои коррективы. Опять пошла чередой гриппа в семье. От безысходности, хотелось плакать и биться головой о стену. Я написала своему куратору, что, видимо, мы с ней не расстанемся еще долго и, придется ей терпеть меня еще год. Надо, в очередной раз отдать должное Александре. Она опять нашла такие волшебные, простые, но ободряющие и поддерживающие слова, что у меня появилась уверенность, что я все успею к 1 марта.

И пошел новый виток событий. Это было удивительно и ужасно одновременно. Дни летели, но работы и описания прибавлялись медленно. Было ощущение, что чем больше работ я делаю, тем больше нужно еще сделать. Чем ближе к концу, тем медленнее идет работа.

И тут я добралась до Нейротайминга. О, Боги, где он был раньше? Я столько мучалась... Проработав алгоритмы «Важное событие на линии времени» и «Год на линии времени», я обнаружила, что просто нахожусь вне времени. Что несмотря на усталость, ранние подъемы, ночные рисования, и работу днем, и много чего еще, я продвигаюсь семимильными шагами к своему Диплomu «Инструктор Нейрографики». Прорисовав алгоритм «Важное событие на линии времени», я укладываюсь четко по прорисованному плану - день в день. Благодаря алгоритму «Год на линии времени», мое восприятие времени, дней в интересующих меня месяцах, действительно стало течь по-другому. Дни стали длиннее, и я стала все успевать, никуда не торопясь. И не передать словами, что я радовалась как ребенок, когда написала своему куратору Александре, что отправила ей на проверку сначала Диплом Инструктора, и спустя какое-то время и Диплом ЭК. Это были непередаваемые ощущения и эмоции. Я просто расплакалась от счастья, что, несмотря ни на что, я справилась со всеми сопротивлениями и дошла до конца курса.

Заключение

В заключении хочется признать, что да, я прожила нелегкий год. Мой путь к Диплomu «Инструктор Нейрографики» не был усыпан розами или сделан из золотого кирпича. Я не всегда переходила от алгоритма к алгоритму в легкости, как бабочка, летающая от цветка к цветку. У меня были взлеты и падения, радость и слезы, смех и гнев. И с такими сопротивлениями, я никогда не сталкивалась. Но, я это все прожила, и пропустила через себя, и это мой опыт. Теперь, я могу сказать, что не жалею ни минуты, что пошла на курс «Инструктор Нейрографики 2024». Этот год открыл мне доступ к творческим и интуитивным частям себя, которые раньше были скрыты. Мое решение стать инструктором нейрографики и носить это гордое название было мотивировано глубоким личным опытом трансформации и желанием поделиться ее силой с другими людьми. Я верю, что Нейрографика - это мощнейший инструмент, который может помочь людям всех возрастов и слоев общества, полов, национальностей улучшить свое психическое и эмоциональное благополучие, а также достичь своих истинных жизненных целей,

несмотря на преграды , которые могут возникнуть на пути.

Как инструктор, я стремлюсь создать безопасное и поддерживающее пространство, где люди могут исследовать и познавать свои внутренние миры, исцеляться от травм, избавляться от ограничений и сопротивлений, и достигать своих жизненных целей. Я несмотря на трудности моего годового обучения, я вновь готова и к дальнейшему обучению и развитию, чтобы предоставлять участникам самые последние и эффективные методы нейрографики.