



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

Дипломные работы Инструкторов Нейрографики

2017 год

Авторы: А-Г

Оглавление

Авдеева Ирина	5
От мечты к результату – полный цикл работы с намерением через алгоритмы Нейрографики	5
1. Введение.....	5
2. Нейрографика. Основы.	6
3. Работа с намерением – подход для использования в коучинговой практике.....	7
4. Этапы формирования последовательности внутреннего движения клиента от Мечты к Результату.	8
5. Формируем Сильную Фигуру.....	10
6. Контакт с реальными обстоятельствами – Фигура и Фон	14
8. Реализация и новые возможности.....	15
Заключение	19
Агафонова Юлия	20
Хочу захотеть выйти замуж.....	20
Обоснование актуальности темы	20
Определение объекта и предмета исследования	20
Обобщение результатов	34
Отзывы клиентки на 3 сессии	36
Работы Агафоновой Юлии	39
Аман Моника.....	40
Искусство преобразования переживаний. Трансформация линии времени	40
Трансформация линии времени (ТЛВ).....	40
Нейробиологические основы алгоритма	40
Влияние воспоминаний на взрослых в настоящем	41
Нейропластичность.....	41
Тело и нейронные сети	42
Биохимический эффект повторяющихся мыслей и чувств	44
Базовый протокол Трансформации Линии Времени (ТЛВ)	45
Таблица «Активизация тела» (гормоны)	46
Работа по алгоритму ТЛВ	47
Иллюстрации к алгоритму Трансформации линии времени (ТЛВ).....	48
Новая структура Я	49
Алгоритм Дерево роста.....	49
Алгоритм Дерево роста - примеры	50
Алгоритм Нейромандала	51

Алгоритм Нейромандала – примеры.....	51
Алгоритм У-Син	52
Алгоритм У-син - элементы.....	53
Алгоритм Моделирования взаимоотношений	53
Алгоритм Моделирования взаимоотношений - примеры	54
Алгоритм Цель - Достижение - Результат.....	55
Нейропортреты и нейровизуализации	56
Нейропортреты и нейровизуализации	57
Нейрокоучинг.....	57
Нейрокоучинг	58
Нейрокоучинг - клиенты.....	59
Литература.....	61
Аморис Вита	62
Я - художник или как заземлить идею.....	62
Часть первая: Путь в тысячу ли	62
Часть вторая: Гнездо.....	63
Часть третья: Испытания Огнём.....	65
Часть четвёртая: Вехи года.....	66
Андрикович Юлия.....	86
Система рун в нейрографической практике моделирования	86
Практическая часть	91
Работы Андрикович Юлии	98
Базынкova Вера.....	100
Нейрографика как инструмент создания финансового изобилия	100
Приступим к моделированию своего финансового изобилия	101
Примеры работ:	104
Работы Базынковой Веры	110
Балтина Лилия.....	111
Опыт применения нейрографики в работе с людьми, перенесшими инсульт.....	111
Введение.....	111
Практическая часть.	118
Подробное описание 4 встреч.....	119
Выводы	150
Работы Балтиной Лилии.....	152
Бартосевич Диана	153
Отношение между людьми и миром.....	153
Курс «5 озер».....	153

Краткое содержание курса.....	154
Работы Бартосевич Дианы	161
Берман Константин.....	162
Нейрографика и картина внутреннего здоровья. Коррекция психоэмоционального фона в свете современной психосоматической концепции	162
1. Истоки и предпосылки психосоматики как науки.	162
2. Модели формирования психосоматических расстройств	164
Бубнова Анна	171
Нейрографика как метод коррекции поведенческого аспекта детей старшего дошкольного возраста	171
Актуальность темы: Нейрографика как метод коррекции поведенческого аспекта детей старшего дошкольного возраста.....	171
I. Особенности поведенческого аспекта детей старшего дошкольного возраста	172
II. Практика. Применение метода нейрографики (НГ) в коррекционной работе поведенческого аспекта детей старшего дошкольного возраста	174
III. Вывод	183
IV. Заключение	184
Работы Бубновой Анны	186
Воробьева Наталья	187
Актуализация ресурсов личности методом нейрографики	187
Работы Воробьевой Натальи	208
Глазкова Светлана	209
Особенности работы с Родом методами Нейрографики.....	209
1. Актуальность работы с темой Рода.....	209
2. Описание программы работы с темой Рода.	210
Заключение	212
Приложение	214

**Автор:
Авдеева Ирина
Супервизор:
Лобанова Татьяна**

**Тема:
От мечты к результату – полный цикл работы с намерением
через алгоритмы Нейрографики**

Нейрографика как эффективный способ реализации намерения

1. Введение

У каждого человека есть собственное представление о том, что он хочет и чего не хочет в своей жизни. Опираясь на тренерский опыт работы с группами и на опыт коллег-коучей, я вижу, что, несмотря на обилие доступных трансформационных техник, большинству клиентов по-прежнему сложно переключить внимание с того, чего они НЕ хотят на то, что они хотят.

Этот феномен можно объяснить тем, что человек испытывает трудности при вербальном выражении и осознании своих мыслей и чувств и зачастую может даже не знать, как называется то, через что он может выразить своё намерение или стремление. В то время как переживания с частицей «не» как правило сопровождаются очень конкретным дискомфортом, ощущаемым на уровне тела, эмоциональных переживаний и чувств.

И потому многим легче идентифицировать что-то, от чего хочется избавиться, чем ясно определить для себя то, как и через что выразить себя в состоянии, которое пока ещё не проявлено на уровне конкретного физического присутствия в жизни.

Иногда это явление называют «синдромом чистого листа», сопровождающимся некоторым ступором и замиранием перед неизведанным.

Для эффективной работы с такими состояниями клиентов в помогающих профессиях часто используются методы направления ART (от англ. Art – искусство), где основу работы с клиентом составляет не столько конкретный объект или результат, например, рисования, сколько сам человек – тот, кто

рисует, творит, а также развитие динамики его ощущений и переживаний.

Одной из таких арт-моделей является НЕЙРОГРАФИКА © – функциональный и легко воспринимаемый прикладной метод, интегрирующий творческое самовыражение и экологичную трансформацию бессознательного слоя восприятия.

Он разработан Школой Нейрографики Института Психологии Творчества под руководством Павла Пискарёва (автор метода) и помогает людям изменять привычные шаблоны своего мышления и реакций, корректировать жизненные ситуации и находить ресурс для изменений в жизни.

2. Нейрографика. Основы.

Переход от сложных терапевтических концепций, эффект от которых в большинстве случаев виден не сразу, часто воспринимается клиентами как не работающий и сложный. Нейрографика является одной из самых гибких и эффективных моделей творческой трансформации именно благодаря своей скорости и прикладным свойствам алгоритмов рисования, которые используются в методе.

Нейрографика исходит из того, что любой человек неосознанно уже обладает ресурсом для решения или реализации любого своего состояния. Однако раскрытие таких ресурсов пока не проявлено, находится в бессознательном слое и не выведено на уровень конкретного восприятия.

И потому одной из теоретических аксиом нейрографического рисования является понятие «зоны внимания» и наблюдение за изменениями, происходящими в этих зонах.

Их три – физические телесные ощущения, эмоциональные переживания и чувства и, собственно, сама творческая работа (рисунок). Основным критерием эффективности метода являются субъективные ощущения клиента и то, как клиент отражает воспринимаемое им в определённый момент фактическое состояние.

Конечной целью рисования каждого алгоритма нейрографики становится достигнутое клиентом состояние удовлетворения, удовольствия и гармонии в восприятии того, что изображено на рисунке в конце сессии.

Очень полезно, если во время рисования клиент записывает свои наблюдения. Это помогает сформировать осознаваемые впечатления и управлять ими, направляя на решение тех жизненных задач, которые вынесены на лист в виде темы рисунка.

Сам процесс рисования не требует специальной подготовки или определённых навыков рисования.

Основными «рисовальными» элементами метода являются базовые простые фигуры (круг, квадрат, треугольник), нейрографическая линия и места их пересечений.

Визуальная простота творческих элементов помогает клиентам легче сфокусироваться на собственном внутреннем контуре переживаний и значительно упрощает процесс управления изменениями с помощью нейрографики.

3. Работа с намерением – подход для использования в коучинговой практике

Принципиально справедливо то, что человек, начинающий рисовать нейрографику, хочет решить какую-то задачу или проблему, привести своё внимание в ту часть зоны «хочу», которая пока явно не вербализируется. Также справедливо и то, что единственным измеримым ощущением себя в этой зоне является для клиента состояние «мне хорошо» или «я чувствую себя гармонично».

Замысел, направленное внимание, ясный импульс, ориентированный на достижение такого состояния в результате работы нейрографического рисования, можно назвать НАМЕРЕНИЕМ.

По-другому это можно расшифровать как определенное состояние ума и организованный мыслительный процесс, который сопровождается направленным движением нашего внутреннего внимания и готовностью действовать, перемещаясь с помощью алгоритмов нейрографики от мечты и фантазии к конкретному измеримому результату.

Некоторые клиенты на группах описывали это состояние как вдохновение, гармония, наполненность, удовольствие от движения к своей цели.

4. Этапы формирования последовательности внутреннего движения клиента от Мечты к Результату.

Рисование алгоритмов нейрографики всегда начинается с определения клиентом темы своего рисунка.

Как уже упоминалось в самом начале этой статьи, часто темой клиенты выбирают неудовлетворённость текущей ситуацией и имеют желание, твёрдую решимость переменить её.

Однако выбор в качестве темы избавление от негативного состояния ограничивает потенциальные возможности эффективных изменений состояния, так как фиксирует внимание только на симптоме – самом неприятном переживании.

4.1. Снять напряжение

Для быстрого изменения состояния клиента и переключения его внимания с внутреннего ограничения на ясное и привлекательное состояние реализованной мечты ему можно предложить технику нейрорисования Алгоритм «Снятие Ограничений» (рис.1).

У этого алгоритма есть 3 разновидности, каждая из которых позволяет интегрировать неприятные переживания и перевести впечатления клиента с уровня неудовлетворённости на уровень гармонии, трансформируя напряжение в ресурс для вдохновения.

Если по окончании рисования по Алгоритму «Снятие Ограничений» клиенту не удалось полностью освободиться от неприятных переживаний, то эта же тема может быть продолжена в следующей работе.

Несколько рисунков на одну и ту же тему в нейрографике называют словом «кейс». В среднем при сильно «заряженных» темах количество работ в кейсе может быть 6-8 шт.

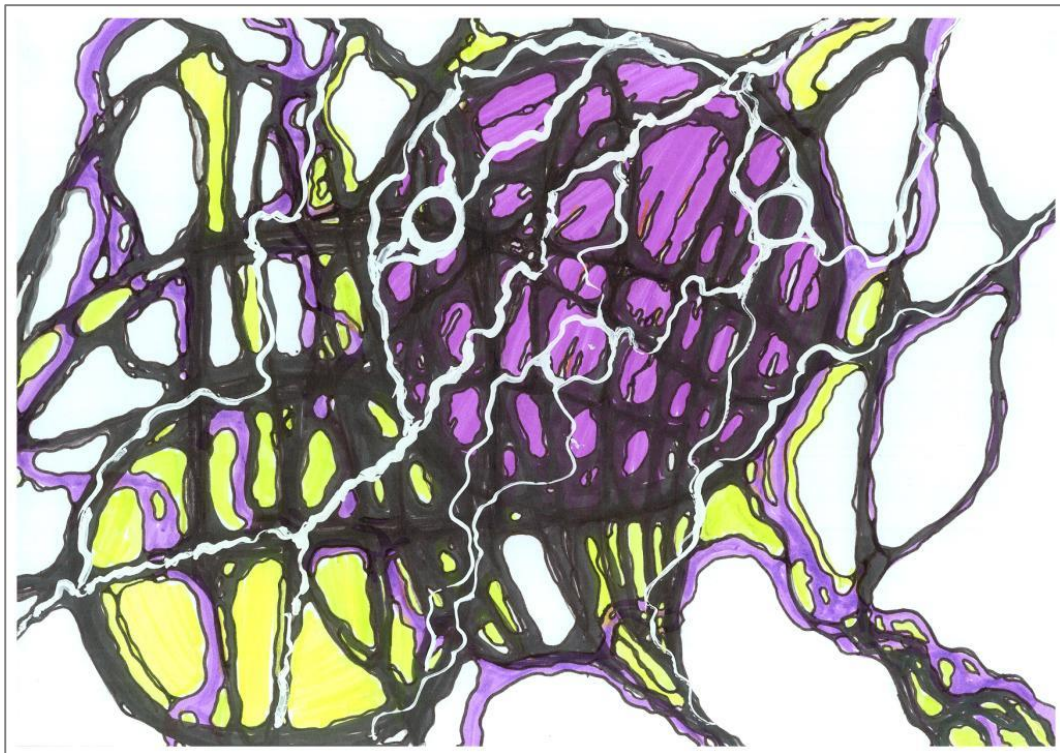


Рис.1 Пример рисунка по Алгоритму «Снятие Ограничений»

4.2. Формируем намерение

Все успешные, приносящие удовлетворения события и явления в жизни начинаются с фазы вдохновения, когда ценность стремления раскрыта и осознана.

Для того, чтобы привести клиента на эту стадию, в нейрографике используется Алгоритм Выявления Намерения (рис.2).

Основу рисования по этому Алгоритму составляет работа с нейролинией. Линии рисуются в свободном движении и стиле. В процессе набора линий они постепенно приобретают какую-то конфигурацию, которая может быть проявлена в Фигуре – собрана в одну или несколько фигур, уже имеющая какое-то значение для рисующего.

Это самый простой способ моделирования, который позволяет собрать обрывочные мысли, чувства или слова в новые смыслы.

В результате на листе проявляется Композиция, которая приобретает для клиента конкретные значения и отношение к которой можно проверить на уровне ощущений и переживаний.

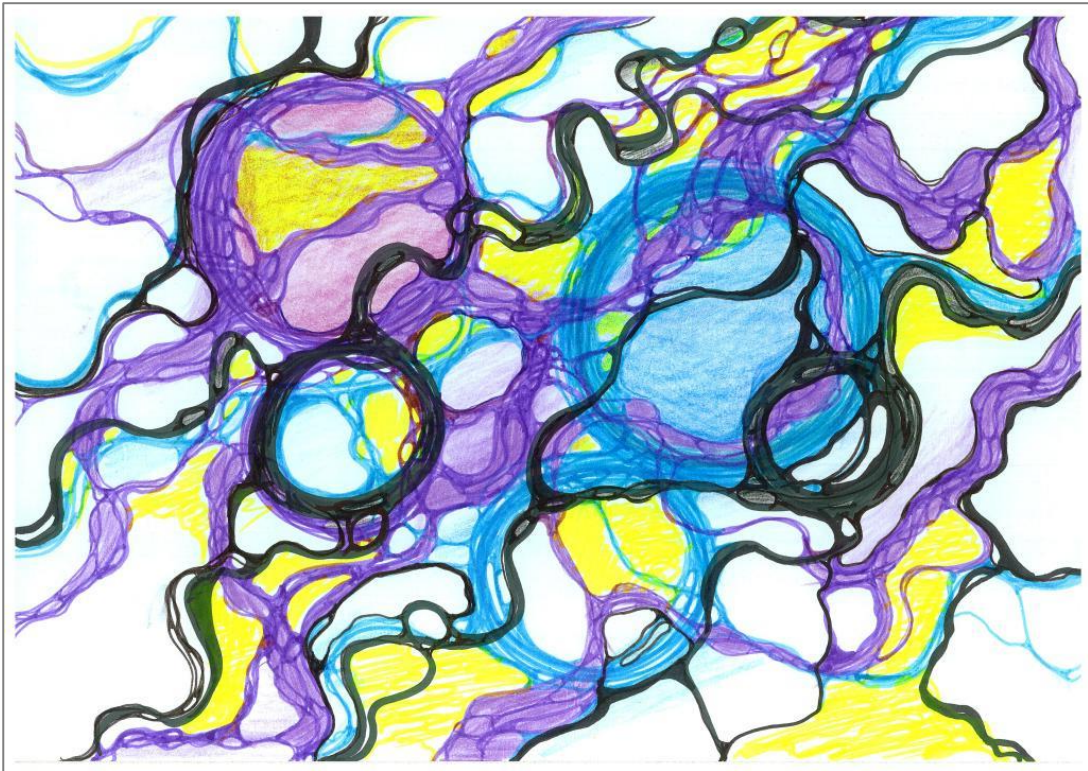


Рис.2 Пример рисунка по Алгоритму «Выявления Намерения»

В качестве альтернативы на этом этапе клиенту могут быть предложены также Алгоритм «Нейроскетчинг» (для формирования быстрых впечатлений) и Алгоритм «Качество Жизни – Страты» (для определения сфер жизни, в которых бы хотелось произвести изменения).

На этом этапе после рисования у клиента рождается внутренняя искорка, возникает идея того, а что же он на самом деле хочет – создать, достичь, реализовать, выйти на новый уровень.

Такое намерение, возможно, ещё не имеет конкретных форм и вербальных определений. Оно пока сформировано на уровне внутреннего ощущения и воодушевления. И на этой стадии клиент «бессознательно не компетентен» в том, как это будет.

5. Формируем Сильную Фигуру

5.1. Концентрация и фокус на Фигуре

На этом этапе клиент как правило понятия не имеет о том, как будет реализовываться то, что он задумал, и скорее всего будет испытывать сомнения, неуверенность и страх поражения.

Компетенция коуча (инструктора, специалиста) – предложить клиенту

такой формат рисунка, который позволит ему накопить впечатления, усилить их и воодушевиться осознанием цели. Тогда при снижении мотивации у него больше шансов остаться на выбранном пути.

Возможности для клиента на этом этапе – используя алгоритмы нейрографики, усилить себя, раскрыть ресурсы, сформировать устойчивость и подкрепить её уверенностью в том, что необходимый ресурс для гармоничной реализации намерения у него есть.

В нейрографике этот этап можно обозначить как работу по созданию на листе сильной личной Фигуры.

Эту задачу хорошо решает Алгоритм «Моделирование» (рис.3), с помощью которого клиент может создать на листе композицию из фигур «Я сейчас» и «Я в желаемом состоянии» и проработав линиями связь между фигурами, определить для себя навыки, ресурсы и стратегии, а в некоторых случаях и набраться смелости для того, чтобы воплотить свои планы.

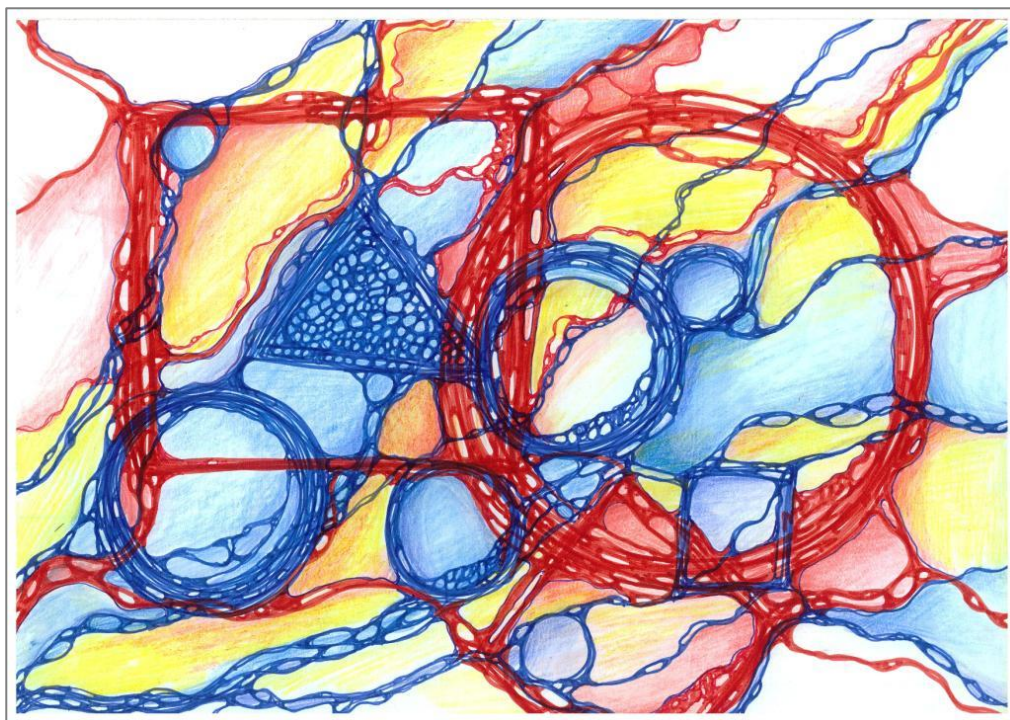


Рис.3 Пример рисунка по Алгоритму «Моделирование»

Также на этом этапе клиенту могут быть предложены другие Алгоритмы по работе с формированием и усилением Фигуры – «Модель Личности» (рис.4.1), «Нейроманда» (раскрытие уровней личности), «Коллайдер» (накопление качеств, навыков, умений).

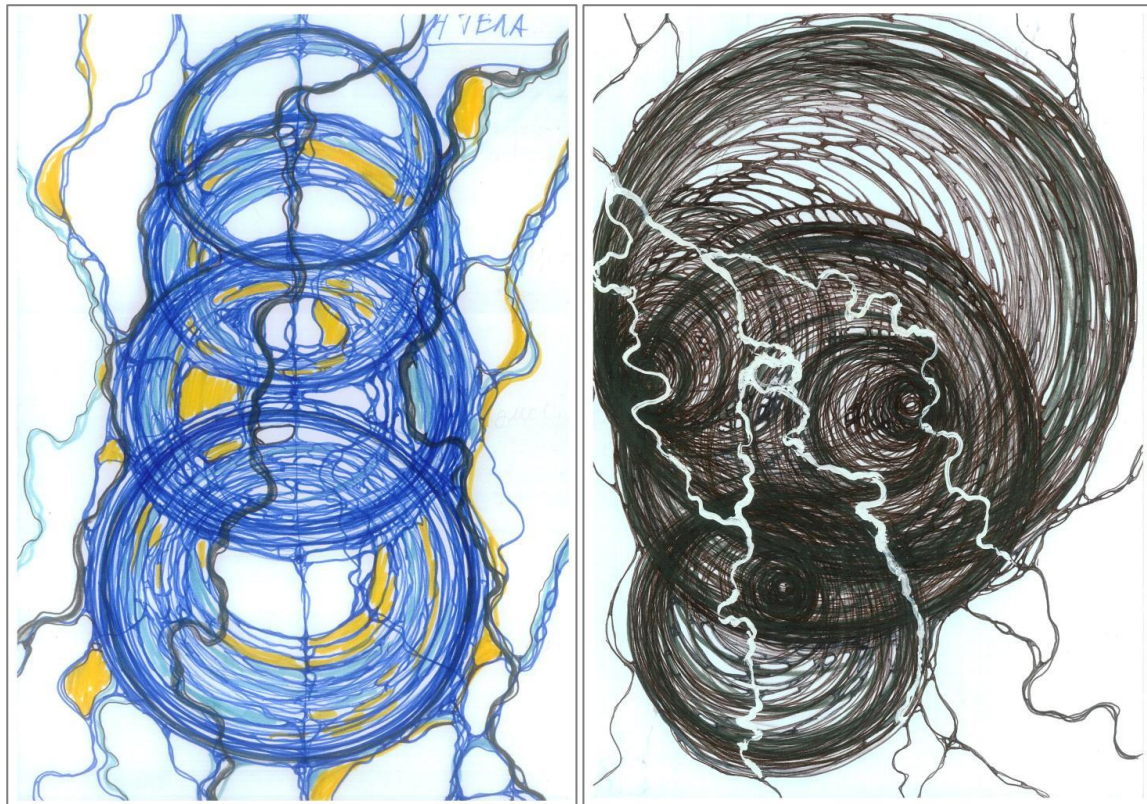


Рис.4.1 и 4.2. Примеры рисунков по Алгоритму «Модель Личности» и «Моделирование – расширение фигуры»

Для набора энергии при формировании устойчивой Фигуры на сессии могут быть использованы Алгоритмы «Управление Энергией. Пять Элементов», «Моделирование» в части расширения или растворения фигур (рис.4.2), «Спирали. Шаг Развития».

Важно отметить, что работа с Фигурой всегда затрагивает различные аспекты личности клиента. Иногда целостному восприятию себя могут мешать страхи, внутренние убеждения или устойчивые бессознательные привычки, из-за которых клиенты могут испытывать неуверенность, напряжение и сопротивление.

Наличие таких противодействий легко обнаружить, наблюдая во время работы за динамикой изменений в трёх зонах внимания – сенсорных ощущениях (тело), чувствах и самом процессе рисования (то, как «укладывается» линия на лист, как ставятся фигуры).

Для устранения таких препятствий рекомендуется прорисовать их через Алгоритм «Снятие ограничений». Его универсальное свойство быть трансформатором сопротивления в ресурс может быть использовано по необходимости на любой стадии работы с намерением.

5.2. Накапливаем ресурсы

Вдохновлённый гармоничным образом себя, дающим силу и ведущим сердце и разум к цели, клиент естественным образом задастся вопросом «Как и чем я могу сделать это?» – и тут в дело вступает работа с ресурсами. Это попытка начать делать микро-шаги действий, изучая процесс реализации своего намерения, придавая ему знакомые и комфортные для себя очертания.

Для раскрытия и присваивания внутренних и внешних ресурсов клиенту могут быть предложены Алгоритмы «Нейродрево» (укоренение и опора), «TRUE» (распечатка скрытых ресурсов) или «SCORE» (работа с возможными рисками и мотивацией, рис.5).

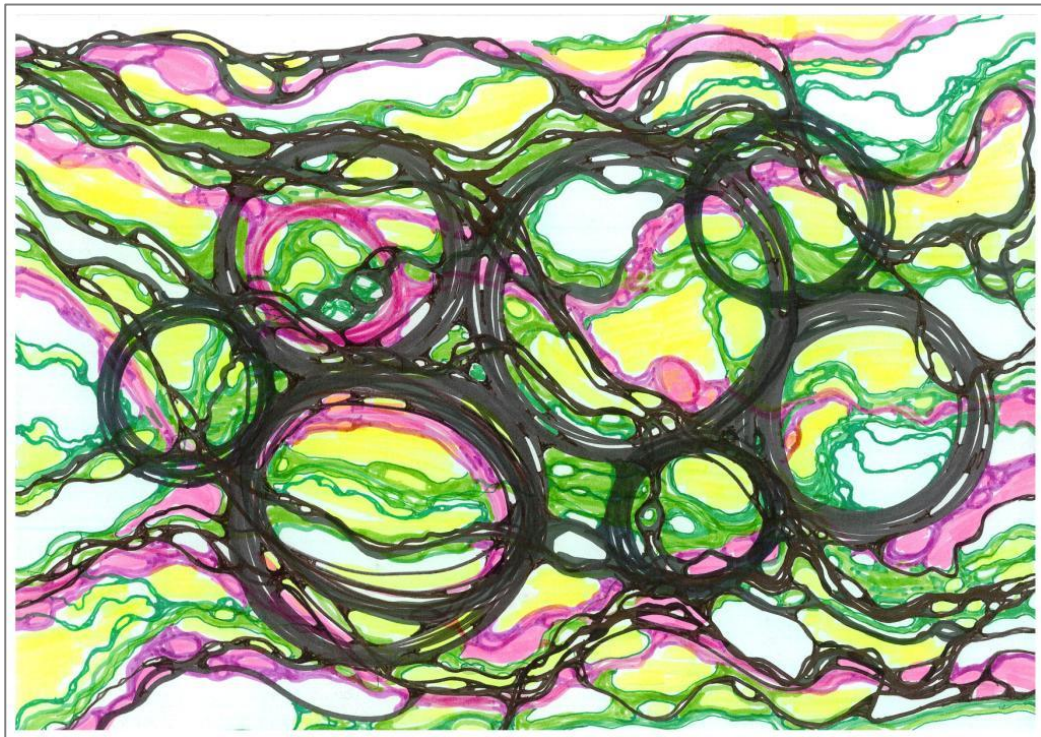


Рис.5 Пример рисунка по Алгоритму «SCORE»

Эти алгоритмы помогают вывести на уровень осознания те варианты и возможности, которые существуют у клиента в голове, но по каким-то причинам не осознаются им.

Став на уровне впечатлений видимыми, ощущаемыми и управляемыми, эти внутренние части создадут для клиента возможность присвоить себе обнаруженные ресурсы, опереться на них и сформировать целостное и гармоничное восприятие себя, соединив внутренний и внешний контуры с сильной Фигурой личности, которая привержена своей цели и готова

видоизменяться и совершенствоваться с учётом новых обстоятельств.

6. Контакт с реальными обстоятельствами – Фигура и Фон

В развитии процесса реализации намерения на этом этапе клиента можно условно назвать «сознательно компетентным» и готовым к тому, чтобы проявить себя во внешнем поле взаимодействия с другими людьми и различными реальными обстоятельствами.

Это этап, на котором приходит понимание связи с внешней средой, определяются её связи и закономерности, а любое достижение всегда проявляется измеримым результатом во внешних условиях и обстоятельствах.

Конечно, элементы нейрографики – фигуры или линии – это то, что существует в голове у клиента, воспринимается им на уровне впечатлений и осознаний. И в то же время новые устойчивые внутренние ощущения воздействуют на внешнюю среду и создают оптимальные условия для реализации намерения клиента в реальной жизни.

На этой стадии у клиента появляется возможность сформировать такую композицию, которая позволит перенести внимание из того, что есть сейчас на то, как сформируется контур внешней среды, когда намерение будет реализовано, а также на то, как гармонично вписать себя, свои новые качества и состояния во внешнюю среду, в те условия семейных, родовых и социальных систем, частью которых является клиент.

Эту часть работы с намерением можно условно назвать контактом Фигуры и Фона, а также этапом формирования гибких границ взаимодействия между ними.

Такие задачи хорошо решаются моделированием с помощью Алгоритмов «Нейромандала» (я и другие, рис. 7), «Нейрографика Коммуникаций», а также созданием таких композиций через Алгоритм «Моделирование», когда и Фигура, и Фон достаточно проявлены и гармоничны по отношению друг к другу.

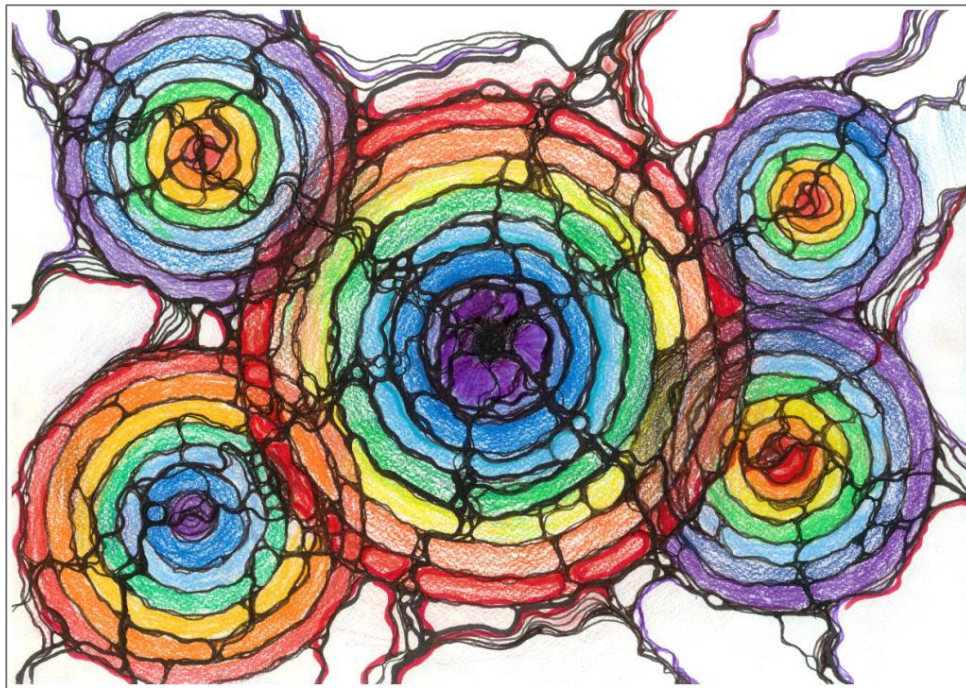


Рис.7 Пример рисунка по Алгоритму «Нейромандала»

8. Реализация и новые возможности.

После того, как у клиента в рисунке сформирован устойчивый контакт с Фоном, а границы Фигуры достаточно устойчивы, но при этом остаются гибкими и открытыми для обмена, у него появляется возможность войти в область настоящего мастерства, полноценного творчества, когда, казалось бы, даже самые сложные вещи получаются сами собой, без видимых усилий.

Внутренних сил накоплено достаточно. Внешний контур (фон) максимально гармоничен и взаимодействие с ним налажено. Нужные ресурсы активированы и введены в зону внимания.

Это этап развития и реализации способностей Творца, умеющего легко перемещаться в поле жизни и находить новые возможности в тех областях реализации знаний, которые приносят чувство гармонии и счастья. Используя приёмы алгоритмов нейрографики, клиент может взаимодействовать с этой зоной впечатлениями на уровне больших смыслов, ценностей результата не только для себя, но и для других людей.

Условно эту зону собственного развития можно назвать Зоной Реализации Мечты.

Для исследования её возможностей можно использовать Алгоритм «Голубой Океан» (рис.8)

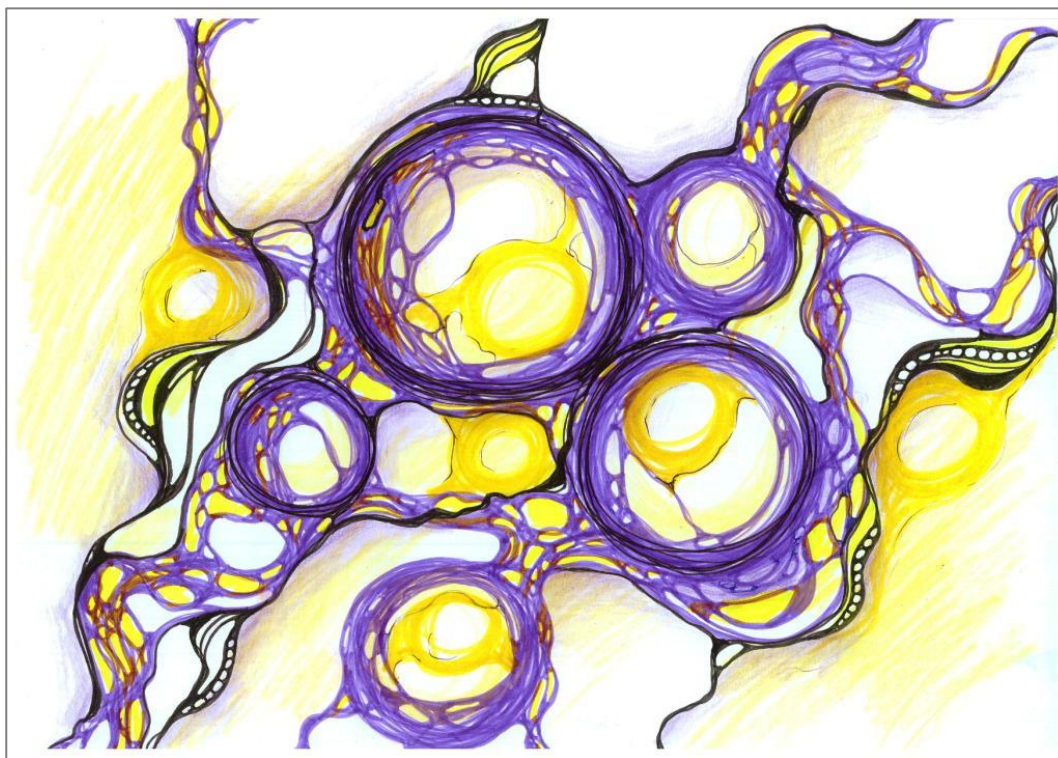


Рис.8 Пример рисунка по Алгоритму «Голубой Океан»

С помощью этого алгоритма есть возможность сделать перепросмотр привычных представлений о своих возможностях и расширить зоны внимания, в которых формируются новые личные цели и видение.

Когда человек живёт шире и щедрее, он получает дополнительную выгоду – знание, что его гармония и счастье делают всех вокруг гармоничнее и счастливее. И это приводит к осознанию, что преодоление трудностей и достижение самой заветной цели способно повлиять не только на жизнь самого человека, но и тех, кто вокруг.

С точки зрения целостного развития человеческой личности, это скорее надличностный слой.

Это возможность выйти на уровень призвания и предназначения, умения создавать большие системы и эффективно взаимодействовать с теми, которые уже существуют.

Для формирования новых больших глобальных целей на этом этапе также можно использовать Алгоритм «Цель. Достижение. Результат» в варианте «Звезда Цели» (рис.9) и для детализации – «Драйверы».

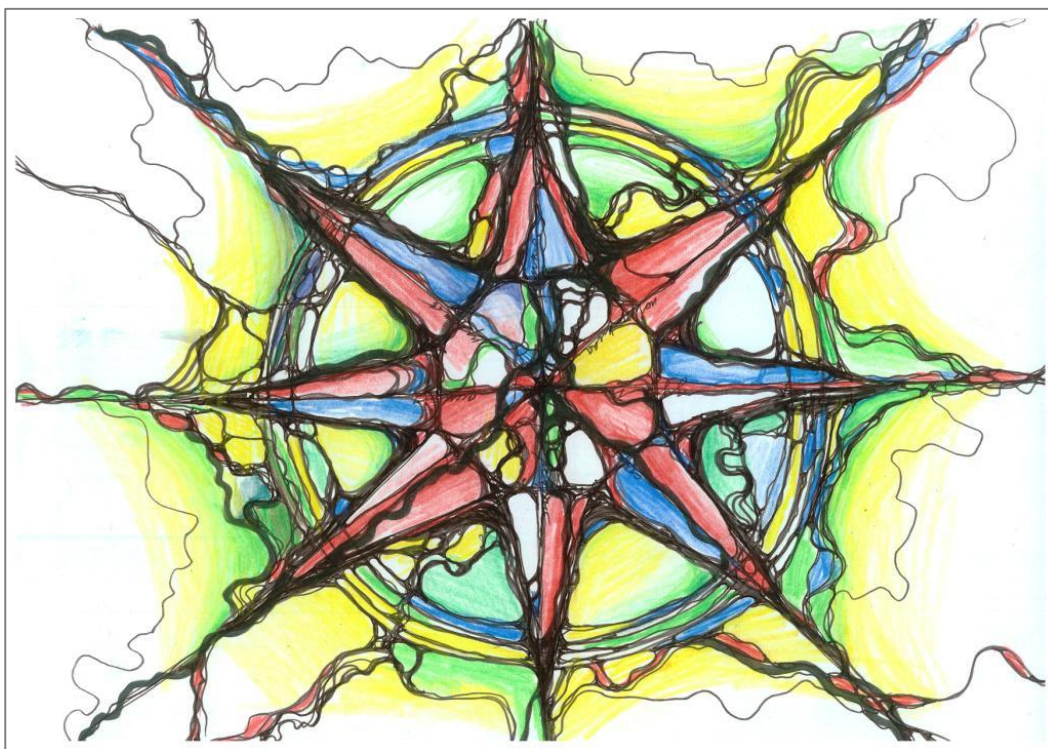


Рис.9 Пример рисунка по Алгоритму «Цель. Достижение. Результат. Звезда Цели»

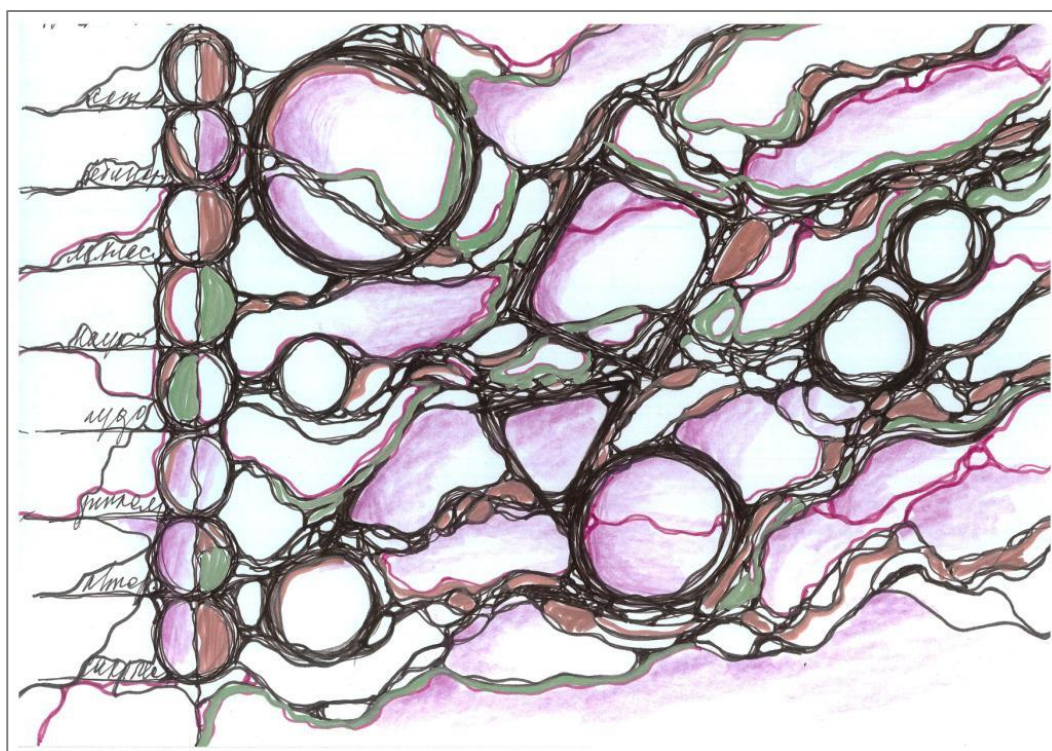


Рис.10 Пример рисунка по Алгоритму «Цель. Достижение. Результат. Драйверы»

Перечисленные варианты алгоритмов позволяют полноценно и гармонично расширить внимание на всю жизнь целиком, охватить её самые значимые сферы, соединить их в единое целое и усилить удовлетворение и счастье на каждой из них.

Если на этом этапе у клиента возникает запрос на формирование плана действий и первых шагов по его реализации, то ему можно предложить исследовать эту тему через Алгоритм «Линия времени» (рис.11).

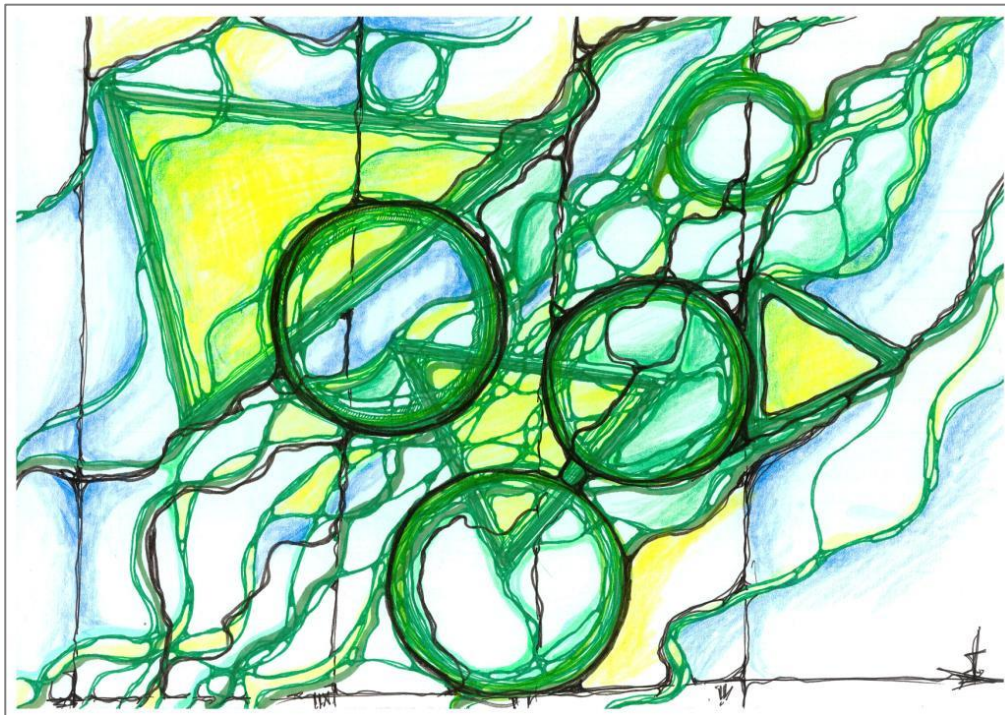


Рис.11 Пример рисунка по Алгоритму «Линия Времени»

Этот алгоритм эффективно работает как при глобальном стратегическом планировании, охватывающем большие периоды жизни, так и при краткосрочном – несколько недель или месяцев.

Вне зависимости от временного промежутка использование приёмов моделирования в этом алгоритме помогает клиенту перемещать фокус внимания вперёд, в зону своего развития.

Это важный навык для тех, кто хочет управлять своей жизнью, быть Мастером Изменений и делать это легко и творчески.

Заключение

Предложенный в данной работе подход сформирован на основании представления о постепенном введении изменений в свою жизнь. Он позволяет клиенту полноценно освоить все стадии формирования новых способов поведения, а также сформировать понимание и знание качеств и навыков, необходимых для устойчивого и гармоничного результата.

Постепенное продвижение через работу с Намерением помогает привносить в жизнь человека даже очень глобальные изменения экологичным и лёгким способом, эффективно минимизируя возможные сопротивления, страхи и риски.

Таким образом, Нейрографика и её Алгоритмы, использованные в определённой последовательности, решают конкретные долгосрочные задачи клиентов, эффективно формируют устойчивые впечатления и являются самостоятельным жизнеспособным методом трансформационных изменений через творчество, оставаясь при этом полноценным коучинговым инструментом.

[Ссылка на дипломную работу Авдеевой Ирины в авторском стиле](#)

Автор:
Агафонова Юлия
Супервизор:
Лобанова Татьяна

Тема:
Хочу захотеть выйти замуж

Обоснование актуальности темы

Интересно, почему есть женщины, которые хотят выйти замуж и женщины, которые хотят захотеть выйти замуж. Почему одним женщинам легко выйти замуж, а другим очень трудно?

Большинство женщин, рано или поздно задумывается о том, чтобы найти себе любимого мужчину, выйти за него замуж, родить детей... жить счастливо.

А не получается... что мешает? Какие есть ограничения?

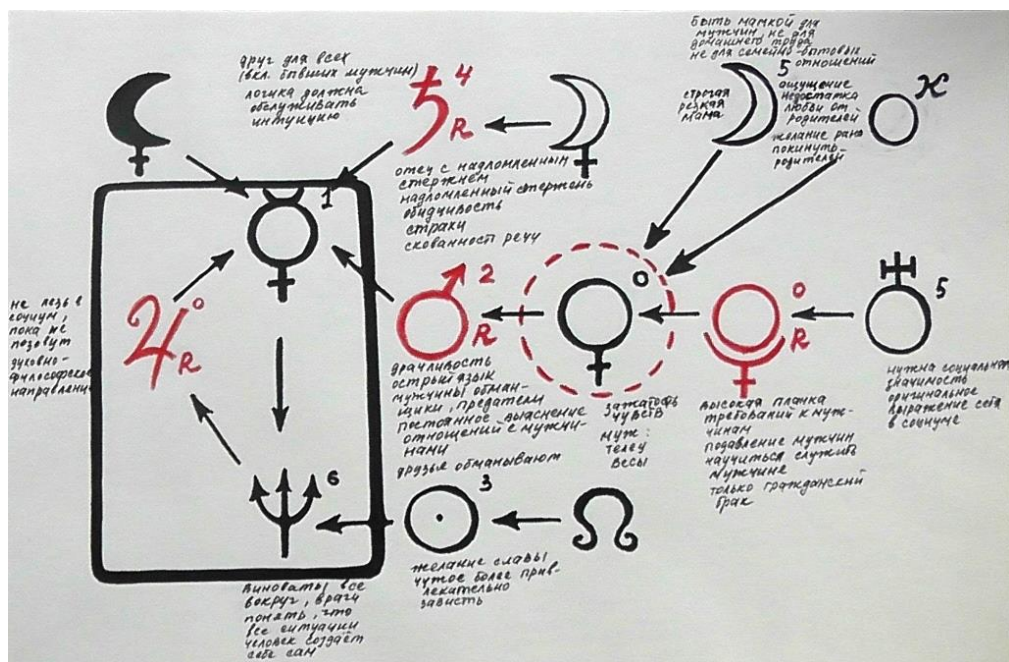
Определение объекта и предмета исследования

Ко мне обратилась клиентка с запросом: «Хочу захотеть выйти замуж».

1. Мы начали работать с составления астрологической «Формулы души», по методу А.А. Астрогора, создателя русской школы астрологии «Волхвы», для того, чтобы посмотреть какие есть особенности, качества и ограничения по планетам, которые определённым образом выстроились в момент рождения клиентки.

Известный психолог Карл Густав Юнг, занимаясь астрологией, выделил такую идею: « Всё что бы ни родилось и не свершилось, в определённый момент времени имеет качество этого момента времени».

Рисунок 1. Формула Души



Исходя из полученной формулы видно:

- 1) Уран на 4 орбите Юпитера: важна социальная значимость.
- 2) Плутон ретроградный находится на 3 орбите Марса: высокая планка требования к мужчине, сильное подавление мужчин, надо научиться служить мужчине (быть с ним на равных и помогать, если попросит), подходит только гражданский брак (т.к. при наличии штампа влияние планеты усиливается).
- 3) Луна на 3 орбите Марса: выполнение роли «мамки» для мужчин, домашний труд и семейно-бытовая жизнь не приносит радости. Недостаток любви от родителей. Строгая мама.
- 4) Венера на 2 орбите Венеры: зажатость чувств, трудно проявлять чувства. Благоприятно создать пару с Тельцом или Весами.
- 5) Ретроградный Марс на 1 орбите Меркурия: острый язык, драчливость, постоянные выяснения отношений с мужчинами, мужчины обманщики, предатели.
- 6) Ретроградный Сатурн на 1 орбите Меркурия: отец с надломленным стержнем, надломленный стержень, обидчивость.
- 7) Солнце на 1 орбите Меркурия: желание славы, чужое более привлекательно, зависть.
- 8) Меркурий в центре Формулы: оставаться другом для всех, включая бывших мужчин...

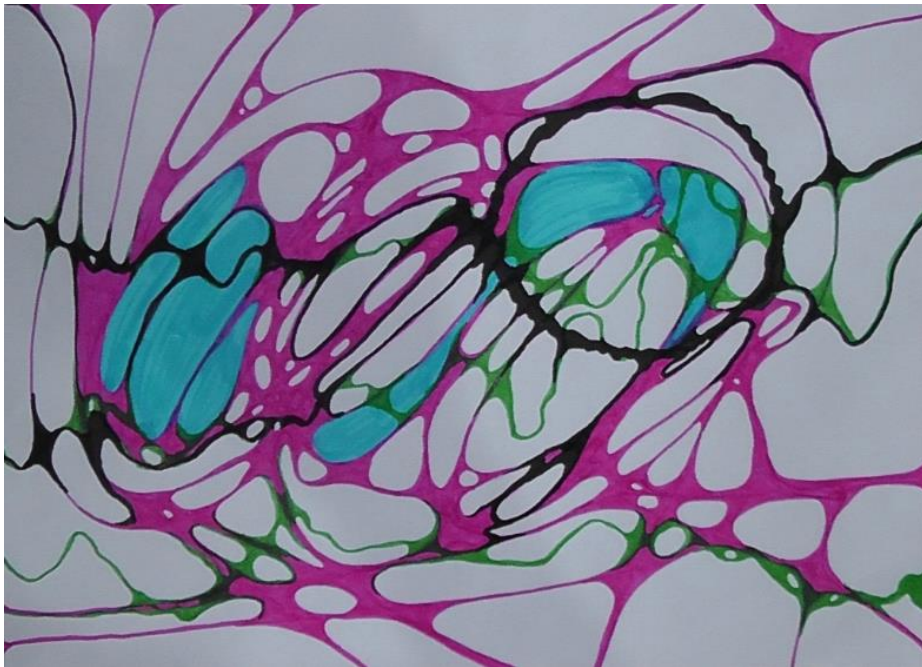
2. Далее работали с помощью Нейрографики, метода созданного П.М.

Пискарёвым, основателем Института Психологии творчества.

Сессия 1

Сессия 1. (06.11.2017).

Рисунок 2. Сессия Что мешает выйти замуж А4



Выйти замуж хочу мозгом, а по - настоящему не хочу. В теле реально не хочу, в районе солнечного сцепления. Вижу в районе солнечного сцепления озеро, где я одна, мне реально хорошо одной. Меня ни кто не беспокоит. Тут я делаю реально то, что хочу сама, а не как элемент социума. Хочу захотеть выйти замуж, потому, что быть в паре естественно по природе. Мешает выйти замуж чувство, что игра будет закончена, становится грустно, ощущение тоски. Хочу ли я детей: страх в районе челюстей и ступней. Есть опыт в воспитании детей на бытовом уровне, это понятно, а в чувствах - ноль.

Предложила клиентке порисовать на тему: « Что мешает выйти замуж?»

Думает на эту тему перед выбросом и у неё сразу запирает дыхание, трудно дышать, несколько минут восстанавливает дыхание. Сделала выброс-смех. Округление: Почему я выбрала этот цвет, почему я начала отсюда, что за кляксы, нудятина в голове. Вместо того, что нравится приходится делать то, что надо, кому надо? Челюсть зажата, в детстве, когда заставляют что-то делать - скучная херня, разочарование. Другие дети нормально играют в то, что хотят, а я занимаюсь хренью. Возраст 6-7 лет, такое же чувство, как при

мысли выйти замуж-тоска. Родители говорили: «Хватит играть» (когда играла с мальчиком, в 8 лет разъехались). Жалко, что родители не давали быть в увлечении в азарте, в игре, сожаление, что игра закончилась, останавливали игру резко, ощущение оборванности, нет плавного перехода, хлоп - и всё. Челюсть отпустило, хочется плакать, глаза на мокром месте, блин, опять плакать, плакать себе не даёт. Думаю, что мне надо позлиться на родителей, папа останавливал игру. Не позволяет себе на него злиться, тяжело разрешить себе позлиться на папу. Глаза прищурены, резкое дыхание, челюсти сжимаются. Она от него ждала понимания, а он предал, мог бы поддержать. Ждала поддержки от отца, а он не поддержал. Мама запрещала, а папа не поддерживал дочь. В новом обществе это же состояние, прищур, готова обороняться.

В районе солнечного сцепления отпустило, мурашки везде. Удивляется как интересно психика сработала на папу, нельзя злиться на то, что предал, не поддержал, в том что мне хотелось, что для меня важно и тогда я пойду к озеру, буду там одна и делать, то что хочу, ни надо ни от кого ждать поддержку, я там одна, ни кто не предаст, ни кто не остановит, я сама всё решаю, ни от кого не завишу, ни кто не остановит, я реально могу делать, то, что хочу. Вспомнились слова песни: папа вам ни мама с папой можно всё. Любила маму и папу, с папой были секреты(я выпил, не говори маме), я поддерживала его, а он меня нет. На рисунок смотреть приятно, классный. Состояние приятное, увлечённость, вдохновение, ощущения классные, довольна, плечи расслабились, ноги в тонусе.

Фигура и фон: ощущение размаха, наконец-то мне можно, сейчас я - предвкушение чего-то вкусного, глаза горят, азарт, хочется, искренние эмоции изнутри, улыбка, по-кайфу, не важно, что дальше будет - пофигу. Глубокое увлечение процессом - прёт, спокойна, интерес к тому, что делает, бёдра напряжены, под конец- напряжение перед чем-то ответственным, сосредоточенность. Слева вверху присосочки, прищур, напряжение, подумать, обдумать, с напряжением, забыла за своё тело в напряжении, не чувствую его, забыла про себя. Проговорила это и расслабилась.

Большие фигуры: бёдра, задняя поверхность, напряжены, есть ощущение полного погружения в процесс, времени не существует, внутри собранность.

Линии поля: внутреннее спокойствие, уравновешенное состояние, готовность воспринимать любую информацию как есть, наблюдатель. Мысли: интересно, что получится, не совместимые цвета, готовность к любому

результату, странно, что выбрала такие цвета. Беспокойство, чувство вины, дискомфорт, что задерживает инструктора, время, тревога, я повлиять на ситуацию не могу, не мой контроль, я не должна об этом думать, но я беру на себя больше чем положено. Не моего уровня вопросы, не мой контроль, каждый человек может сам контролировать своё время. Начинаю на себя за это злиться, понимаю, что не должна, нет смысла, злюсь на себя, зачем я злюсь. Зачем накручиваю себя, не было проблем, придумала проблему. Вместо того, чтобы заниматься собой, я контролирую, чтоб меня не предали, не оборвали на интересном месте, чтобы этого не допустить я прикрылась чувством вины и неудобства.

Рисунок нравится, что-то живое, природное, горы, реки. Собранность внутренняя осталась и тело при этом расслабленное. В бёдрах напряжение ушло.

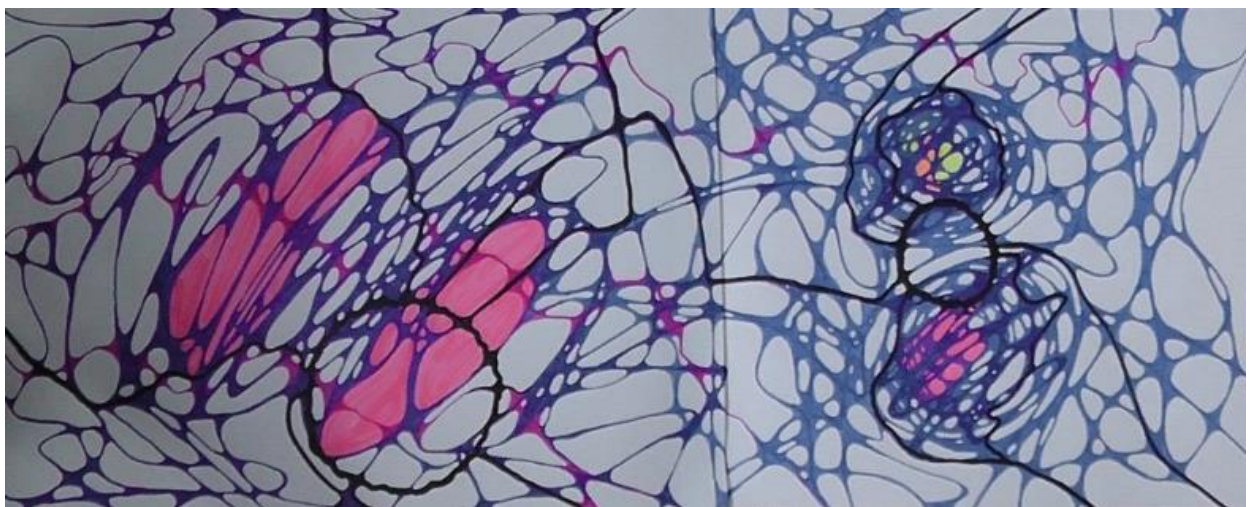
Захотелось нарисовать кружок чёрный, радость, продолжение игры, ты же не бросишь меня, мы же доиграем, слёзы. Вот они и присосочки на рисунке: «Ты же не бросишь меня?»

Рисунок нравится.

Сессия 2

Сессия 2. (12.11.2017).

Рисунок 3. Сессия Мужчины АЗ



От мужчин трусит, не терплю мужчин слабее, раздражают, резко говорю, не очень себя контролирую.

Мужчины: предатели, трусы, чего про них дальше разговаривать, лукавят, избегают ответственности, слабаки, обманщики, вруны, двуличные, лицемеры.

Делаем выброс: кашель, зажата челюсть, спазм, такое состояние, когда сорвалась не на того. Телу внутри полегче, но понимаю, что сделала не то, чувство вины, стыда, только я в этом не признаюсь, закапаю глубоко в себя и ни кому об этом не скажу. В теле состояние прорвало, вызверилась, сорвалась, близко к нулю, не в плюс и не в минус, пустота. Я ка будто не здесь, как будто в каком-то иллюзорном своём пространстве. Не пытаюсь чувствовать тело. Песня Пугачёвой «Скупился на любовь, скупился, холод в душе и только в час последний мы близким несём цветы (в смысле на могилку)». Я как снежная королева на северном полюсе, одна в своём замке, мне покайфу, другого не знаю, для меня это естественное нормальное состояние. Напряжение в области ягодиц и бёдер. Не там ли малышей бьют по заднице, возраст 3 года, родители бьют, меня папа вроде не бил, лёгкий шлепок по несправедливости, я ни чего такого не делала, мне не понятно, неожиданно и не заслуженно, не была я таким плохим ребёнком, которого нужно бить. Смех. Есть дети похуже. Состояние, если я хотела что-то сделать, то только из любопытства, а не из вредительских соображений. Любой шлепок не понятно за что, несправедливо, неожиданно, предательство. Напряжены промежность, живот, челюсть. Кажется в детстве хотела посмотреть гениталии, а родители шлёпали по рукам. Сосредоточенность на рисовании, жар в промежности, низе живота, пошло расслабление, хочется фиксировать скулы, хочется сделать глубокий вдох, задерживается дыхание, опять я не здесь, вылетаю, не присутствую, чувствую, что есть живот, промежность. Смех. Случай в 30 лет пошла работать с психологом, она предупредила, что будут всплывать ситуации из детства, сильные эмоции с мамой и папой. У меня пошла реакция на маму, пыталась с ней выяснить отношения, она сбежала. Через 1-2 часа папа мне сказал, что не надо маму пугать таким поведением, сама справляйся как ни будь, слёзы. Это было неожиданно, шок, нужна была поддержка от родителей, мама сбежала, а папа сказал, отстань от мамы, предательство. Обычно папа всегда защищал маму от всех, а тогда защитил от меня. Конечно легко общаться с человеком, когда ему легко, хорошо, а когда мне хреново-сама, обида. После этого случая стала нападать, когда мне было что-то нужно на маму, бабушку, тётю, ровно столько, сколько они позволяли, говорили: «Что ты напала-отстань!» Раньше такого не было, а тут стала агрессивной. Больше за помощью к родителям не обращалась. Есть осознание, что чем они реально могут помочь? Совсем недавно мама сказала,

чтоб звонила, если что, голос послушаешь, и полегчает. Поняла, что мама не сможет оказать реальную поддержку. Помогает самообразование, психолог, подружки. Приняла решение закрыться, чтоб они не знали, то что их не касается. Можно посмотреть на них, как на людей со своими заморочками. Есть несколько травмирующих ситуаций, которые постоянно всплывают. Выводим 2 травмирующие ситуации:

1 выброс: не дали мне взять любимую собаку в квартиру, не разрешили с ней видаться, сообщили про смерть любимой собаки и не разрешили похоронить.

2 выброс: перевели в другую школу, не дали попрощаться с любимой подругой, оборвали контакт, не обратили внимания на чувства. После последнего выброса кашель.

Округляем 1 выброс: думаю о том как я сейчас кидаю, предаю, договариваюсь, в лучшем случае пере договариваюсь или ставлю сразу перед фактом-не получится. Я вроде бы не хотела кидать, но всё равно даже понимая, что я не смогу этого сделать, договариваюсь из лучших побуждений, иногда получается не кинуть. Приходят в голову женщины с мужьями, которых были у меня отношения, воспринимаю, что я участвовала в предательстве этих женщин. Раньше над этим не задумывалась. Как лучше сделать больно: быть трусом и не сказать ка есть, или сказать и причинить боль?

Округляем 2 выброс: Песня «поступили жестоко, обломали крылья и оставили плакать на стиральной машине, что же это такое, где же правда люди, я один в поле воин справедлив и спокоен». Напряжены бёдра и ягодицы, хочется занять позу как перед стартом, встать на носочки, как к чему-то готовлюсь. Мысли о текущей ситуации на работе с тремя руководителями, как долго готовлюсь, чтоб о чём-то договориться, как будто мне не разрешат, боюсь, что мне придётся пояснить, и они не поймут, что для меня это важно. Основной руководитель женщина, второй мужчина, третий подружка. Руководители-родители, бесполезно обращаться за помощью, всё равно откажут. Ступни наряжены, Буду я понято или нет, но мне это надо, давайте договоримся и всё. Помню, как папу просила о том, что мне было нужно, он сказал, зачем? И не сделал то, что я просила, мне ни фига. Мой мир классный разрушили, привезли в другое место, просила оставить связь с подругой, но они отказали. Действия произведены помимо моей воли, предательство, не договорились, не дали возможность поучаствовать ни в чём. Возвращаем энергию из выбросов.

Доделываем основной выброс.

Фигура и фон: после второго выброса речь другого человека воспринимается, есть ощущение, что травму осознала. Соединяю с фоном, страшно, но надо, орёшь, летишь, миг. Смех. Вспомнила 8-10 лет, играли во дворе с мальчиком, делала руками мельницу и не важно идёт мальчик или едет на велосипеде, всё равно продолжать, пока он не сбежит, вот такая я была сильная. Напряжены бёдра, ягодицы. Не было жалко, не смог справиться... Интересно, где мои подруги, вышли замуж, как сложился их путь...? Возникло ощущение, что каждый период жизни, изменения, и каждый период отрезала, нет общего полотна, там кусок вспоминаю, там кусок вспоминаю, нет целостного восприятия общений. Отрезание, как будто, что-то прерванное не законченное, нет целостности-шок. Нет чувств, быстрее-быстрее и поехали дальше. Если по каким-то причинам обрывается ситуация - могу отрезать, нет чувств, отрезала, потому что расставаться- это слёзы. Родители не дали попрощаться с подругой в первом классе, мне тяжело находиться с кем-то близко, после этого не было ежедневного близкого друга - никак.

Большие фигуры: вспомнила слова из песни: это любовь...предательство, всё это настолько рядом. Ощущение лёгкости, как будто я поняла, что это не предательство, а любовь.

Линии поля: мысли: почему я хочу вести линию в одну сторону, движение идёт одинаково, как бы не повернулась линия, много, но буду делать, как рука размахнётся. Смех, наконец-то широко расставила ноги, свобода, как хочу широко, когда запретов нет.

Возникла мысль: взять лист и прям все куски, периоды, всех людей туда поместить, соединить, зафиксировать все части, осознать, чтоб целостность была, проснулся интерес к соединению всего жизненного пути в себе. Раньше хотелось выкинуть, отрезать, а сейчас соединить.

Фиксация: собрать всё в кучку, свою целостность.

Рисунок нравится.

Описание к самостоятельной работе после 2 сессии Раздражение на мужчину

Тема: «Раздражение на мужчину».

Рисунок 4. Самостоятельная работа после 2 сессии Раздражение на мужчину

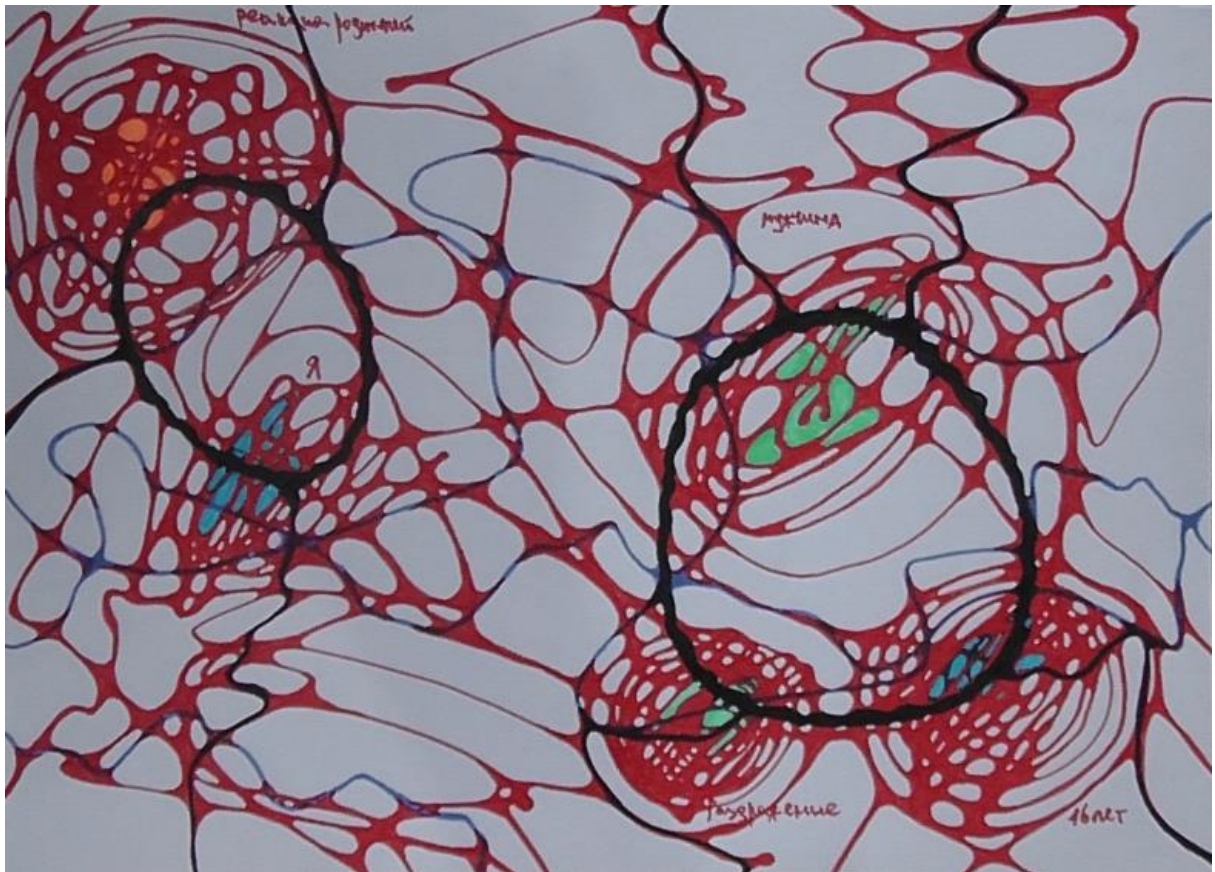


Мне названивает и пишет мужчина, с которым мы еще толком не знаком, договорились о встрече, а он начал за 2 дня до нее мне писать всякие смс, и названивать в 10 вечера. Считаю это не приемлемым. Мужчины должны быть более сдержанными. И вообще у меня создалось чувство, что как только у меня знакомство, так обязательно какой-то неадекват попадает.

Сессия 3

Сессия 3. (19.11.2017).

Рисунок 5. Сессия Я и Мужчина А4



Мужчины сейчас-люди, которые вызывают жалость, как к ребёнку. У них тоже свои заморочки, они тоже чего-то боятся. Тормозит и раздражает роль мамочки по отношению к мужчинам. Я не хочу быть мамкой, нянькой, безусловно любить. Хочу любить мужчину как женщина, а не как мама.

Хочется испытать чувство уважения к мужчине, доверие к его пути, если выбираешь человека, то с ним хоть в Париж, хоть в тайгу. Хочется быть спокойной, принимающей, чтоб в нём ни чего не бесило. При этом важно чувствовать себя желанной, смотреть с ним в одну сторону, мужчина-учитель, чтоб я задумывалась над своими решениями.

Даёт место на листе себе -треугольник. Задаю вопрос: «Какой ты хочешь быть в отношениях?» раздражение, возмущение на этот вопрос, трудно дышать, запирает дыхание, несколько минут восстанавливаем дыхание. Выводим травму-раздражение.

Вспомнилась бабушка (папина мама): пренебрежительное, уничижительное на всех, была глава семьи, как Екатерина 2, мне повезло, меня она любила, всех мужчин в семье любила, беречь надо мужчин.

Даёт место на листе мужчине - круг, запирает дыхание, бёдра напряжены, аж больно, как после стадиона. Запирает дыхание, нужно продышаться, чтоб внести цвет в выброс, психует, раздражается, выдыхает, ведёт себя как бабушка (папина мамы), в такие моменты её крик мог дойти до визга.

Сделали выброс в треугольнике, какой я хочу быть в отношениях, ощущение, что был ураган, а сейчас тишина, природа, река, звёзды, природная тишина. Важно, чтоб мужчина был под меня сделан, не вызывал раздражения. Живот расслаблен, а верхняя часть бёдер напряжена. Чтоб был физически привлекателен не в плане красоты, а включать меня, влечение. Появилась улыбка, радость, азарт в игре.

Было свидание на прошлой неделе, заметила, что не раздражалась (хотя попытки были 2 раза, отслеживала и переключалась) Спокойно пообщались, пригласил на следующий раз в театр. Первый раз не хотелось его сразу отшивать. На следующем свидании хочу сказать по-человечески, что не строил на меня планы, точно не «алё». Возникло просто желание узнать человека, без продолжения, попыталась в нём разглядеть интересные качества.

На работе есть интересующий меня мальчик, как-то на него стала по-другому смотреть, он, наверное, на много младше меня и у него кто-то есть, на него «алё», он понимает мой юмор, что он говорит, у меня откликается. Но он не проявляет ко мне заинтересованности, даже не знаю, как я стала бы реагировать. Избегаю пересечений с ним. Дурацкие мысли в голове, наверное, его родители были бы против наших отношений, я же старше.

Иногда глубоко в себе давлю, есть сожаление, вроде бы я не хотела, потребности не было, мне уже 37 лет, затормозилась, жалко, что в 27 лет не пришло это осознание. Долбит ситуация, возраст 16 лет, первый мужчина, я его выбрала, понимала его, потом он женился на моей сестре. Мне не с кем так не было как с ним. Я чётко понимала, что он мне подходит. Выводим травму, округляем. Раньше по этому поводу очень много плакала. В 21 год сил плакать не было, устала от этой ситуации, раздражение. У них уже сын есть, и день рождения совпадает с моим. Я устала, что нахожусь в капкане этой ситуации. Выбрала человека для жизни, уважение, принятие, с ним хоть

куда... Всё получилось без поддержки: ему нужна была поддержка, мне нужна была поддержка от родителей. Если бы все были готовы друг друга понять, можно было бы договориться. Родители не готовы были понять, что в 16 лет я стала взрослой. В этот момент треснула рюмка, в которой горела свеча, надо стряхнуть осколки - символично получилось. Возникла мысль, что я в чувствах, но, по-хорошему, я не очень активно участвовала. Есть любовь, чувства, значит, всё будет хорошо, не поддержала избранника. Так меня учили, поэтому так и думала. Не понимала, что такое ответственность. Была в своих иллюзиях, как строятся отношения.

Округляем мужчину: идут фоновые воспоминания, то от - туда кадр, то от туда.

Предложила представить мальчика с работы, спирает дыхание, время на отдышку. Сильное напряжение, делаем выброс на коллегу по работе. Дорабатывает рисунок после моего ухода.

Возвращаемся к предыдущему рисунку: возраст 16 лет, мама мою связь восприняла как трагедию, папа попытался ударить. В 16 лет стала с мужиками спать. Мама: «Каждый месяц будем месячных ждать». Когда получили приглашение на свадьбу сестры с моим избранником: папа с укором, ты говорила, что всё серьёзно, а родители лучше знают.

Делаем выброс на тему: родители лучше знают... Округляем, кажется, что мама переживала за честь семьи, чтоб ей не было стыдно, что я забеременела в 16 лет, о моих чувствах не думала. Со слов папы - разочарование во мне как в дочке, он не ожидал, а я его разочаровала. Вспомнилась песня про любовь: тут не чего понимать, потому, что любовь не понять, мозгами не поймёшь -это чувство. Возникла мысль: время вспять не повернёшь. Тогда я общалась из посыла: ну поймите меня...пожалуйста! А сейчас- у меня получилось вот так...

Как-то странно, что нет слёз сожаления. Знаете, подзадолбали Вы. Бурная подростковая реакция, выросла из ситуации, но пока нет спокойного, ровного отношения. В те годы был страх, много чувств. Надоело бояться родителей!

Я не взрослая пришла к взрослой маме, которая не знает, что с этим делать, вот так и пообщались. Вернули энергию из выброса. Бёдра сзади напряжены, свободно.

Фигура и фон: вспомнила знакомую, бывшую коллегу, есть те девушки, которые замуж ни когда не выходят, у неё есть мужчины, ребёнок. Думаю: «Есть же люди, которые себя убеждают, что так и должно быть» (её ни кто не звал замуж и она решила, что так и надо).

Меня звали замуж 4 раза – не пошла:

первый, потому, что не «алё»,

второй поздно позвал, уже в другого влюбилась,

третий рано предложил,

четвёртый «не алё».

У меня нет пары, а должна быть, хотя можно много найти отговорок... реализация себя...

Я не решаюсь выйти замуж, не хочу, чтобы это просто было, смысл не в свадебном наряде, не для статистики... Нужен человек с которым везде...

Вспомнила ситуацию: девочка сказала по поводу мужа: «Если есть его мнение, её мнения нет». Задавливает себя. Напряжение в левой ноге, в бедре, я на неё опираюсь.

Большие фигуры: чувствую небольшое напряжение в бёдрах, ощущение, что вылетела.

Линии поля: напряжение в ногах сзади, стою на пятках, нет мыслей. Настолько непривычно красным по синему идти, как бы чего не пропустить, скруглять, не скруглять?

Слайды, вспышки, какие-то картинки. Некоторые девушки и я в какой-то момент начинаю как-то впадать, соединяться с его жизнью, как будто своей нет. Забываешь про свои интересы, это происходит добровольно. После окончания отношений и то и то хочется, начинаешь навёрстывать пропущенное. Пришло осознание, что полностью растворяешься в партнёре. Вывод: протраивать структуру отношений и выстраивать свои интересы тоже.

Фиксация: осознание, что причина в отношениях.

Рисунок нравится.

Описание к самостоятельной работе после 3 сессии Коллега по работе

Тема: «Коллега по работе»

Рисунок 6



В процессе работы приходили воспоминания о мужчинах, с которыми я общалась в период 18-25 лет, которые были или стали со временем успешными, с которыми у меня могли сложиться отношения, но либо я себя так вела, что меня не выбирали, либо я сама не выбирала и отталкивала их. Я думала о том, что знаю, как выбирать, но по факту делаю всякую хрень и выбираю мужчин, которые точно не для серьезных отношений. Хотелось бы включить этот маячок, а то он у меня выключен. Время идет, а я просто сижу на месте.

Обобщение результатов

В ходе проведённой работы были получены следующие результаты:

1. Чётко прослеживается влияние планет:

На первой сессии:

Ретроградный Марс – предательство.

Луна: строгая мама, недостаток любви родителей.

На второй сессии:

Ретроградный Плутон: от мужчин трусит, не терплю мужчин слабее, раздражают, не очень себя контролирую.

Ретроградный Марс: резко говорю; мужчины предатели, лукавят, избегают ответственности, обманщики, вруны, двуличные, лицемеры.

Луна: недостаток любви от родителей, мама.

Венера: чувства.

На 3 сессии:

Луна: мамка для мужчин, недостаток любви от родителей.

Ретро Сатурн: трудно выстраивать отношения.

Венера: чувства.

2. Использование Нейрографики:

На 1 сессии был выявлен запрос:

Выйти замуж хочу мозгом, а по - настоящему не хочу. Хочу захотеть выйти замуж.

Клиентка сначала выделила для себя 4 причины мешающие выйти замуж, потом 2 последние зачеркнула:

1. Чувство тоски, обусловленное окончанием игры.

2.Отсутствие желания выйти замуж.

3. Опыт родителей.

4.Черты характера.

Сделан выброс на тему: «Что мешает выйти замуж?»

Почувствовала радость от продолжения игры.

Рекомендация ещё поработать с : «Ты же не бросишь меня?»

В течение недели после сессии обострилось восприятие мужчин:

От мужчин трусит, не терплю мужчин слабее, раздражают, резко говорю, не очень себя контролирую.

Мужчины: предатели, трусы, чего про них дальше разговаривать, лукавят, избегают ответственности, слабаки, обманщики, вруны, двуличные, лицемеры.

На 2 сессии сделали выброс на тему: «Кто такие мужчины?»

Появилось желание обрести свою целостность.

В течение недели после сессии поменялось восприятие мужчин, переключило: мужчина тоже человек. Было свидание.

На 3 сессии сделали работу на тему: «Я и мужчины».

Появилось осознание, что надо прорабатывать структуру отношений, учитывая свои интересы. Появилось желание выйти замуж.

Клиентка не хочет завершать работу. Далее работаем на гармонизацию влияния планет и над осознанием как ей выйти замуж.

Отзывы клиентки на 3 сессии

Занятие 1.

Астрология.

Для меня: в общем – картина влияния планет понятна. Я отменила, что стремление к позиции «Мамочки» с мужчинами – обусловлено влиянием планет (т.к. это было в описании формулы). Это насторожило и не понравилось одновременно, т.к. эта тема, с которой уже не один год пытаюсь разобраться для себя и поменять это стремление в себе. Так же увидела влияние планет на мое стремление сделать всех мужчин своими друзьями.

Тренер: все понятно поясняет, материал изложен доходчиво. Интересно дополнено комментариями на реальных примерах из жизни. Пояснено как влияние планет может влиять на ситуации в моей жизни.

Нейрографика.

1 занятие. Тема: «Что мешает выйти замуж?»

Очень глубинная, внутренняя работа. Ощущение, что «сдвинулся» фокус, мое представление о некоторых вещах в жизни. После занятия повысилась эмоциональная чувствительность, реагирование на ситуации. Это позволило мне на протяжении следующей недели наблюдать за своими реальными реакциями в жизни.

Например. На следующий после занятия день, был телефонный разговор со знакомым мужчиной. И в этом разговоре я ощутила все свое возмущение и эмоции по отношению к мужчинам, которые делают что-то, что не входит в мои планы. До занятия я, скорее всего, в таком разговоре была бы подчеркнуто-вежливой. А тут – почувствовала все возмущений и раздражение.

Тренер.

Тренер эмпатично, аккуратно, ведет занятие так, словно ее и нет, т.е. не мешает, не навязывает что-то. Просто как направляет, а делаю я все сама. Очень профессионально, не навязчиво, аккуратно, внимательно и точно подмечает детали и дает направление в работе.

2 занятие. Тема: «Кто такие мужчины?»

Для меня очень комфортные условия, при которых я могу раскрыться, открыто «говорить всякую чушь», которая помогает найти зацепку для работы. При этом доверяю тренеру. Осознания очень глубокие, при этом огромная работа мозга и тела. Ощущения, что меня переехал каток для раскатывания асфальта. При этом разблокировка энергии, улучшение настроения, как-будто изнутри позитива стало у меня больше. Резкий скачок энергии вверх.

Но в течение следующей недели работоспособность снизилась, общая усталость, к четвергу я уже была как выжатый лимон.

На неделе было свидание с женщиной. И я ощутила разницу в своем восприятии мужчин. Я общалась с женщиной – изначально как с просто человеком, без ожиданий. Мне было интересно понять, что это за человек, прежде всего, что за мужчина. Раньше – я бы уже нарисовала себе какую-то картину, сделала бы какой-то вывод сама и разочаровалась в том, что зря потратила время свое.

Тренер: внимательно следит за работой и состоянием клиента. Своевременно корректирует работу, где это необходимо, например, когда я делаю дополнительный выброс на ситуацию. Самостоятельно я бы вряд ли почувствовала, что это нужно сделать именно сейчас. В результате общее ощущение отдачи тренера процессу и запросу клиента, ровно на столько, насколько это нужно клиенту.

Занятие 3. Тема «Я и мужчины».

В процессе работы вспомнились самые важные, на мой взгляд, отношения с мужчинами. И параллельно – мои отношения с родителями при прояснении нелегких вопросов. В ходе работы я разделила понятия, где мои отношения с родителями, а где мои отношения с мужчинами. Это важное осознание, т.к. до этого был в голове «винегрет» с кем и что надо решать.

Осознание, что мужчины, которых я (именно я) не выбрала в студенческие свои годы – сейчас стали успешными, интересными, чего-то достигли. И тогда я видела в них эту перспективу, я это хорошо помню. Но не выбрала. Как-будто, я знаю, как выбирать для себя, но маячок, который у меня выбирает – не работает. Или работает, но я им не пользуюсь. Как-то

так.

Ощущение, что я сижу на месте, а время идет.

Очень глубокое осознание вопроса, не решенного для меня 21 год назад – после работы на этом занятии как-будто, что-то расщепилось в голове и в теле – это образно, не в прямом смысле, конечно. Но чувства очень интенсивные.

Общая нагрузка получилась такая для меня, что я приступила к следующему занятию не через неделю, а через 11 дней.

Тренер: очень эмпатична, креативна, чувствуется участие неподдельный интерес, чтоб клиент осознал для себя что-то важное, принял новое решение – сделал другой выбор. В общем, нацеленность на результат в работе – результат для клиента. После этого занятия захотела выйти замуж. Мой запрос выполнен.

[Ссылка на дипломную работу Агафоновой Юлии в авторском стиле](#)

**Автор:
Аман Моника
Супервизор:
Сафонова Светлана**

**Тема:
Искусство преобразования переживаний. Трансформация
линии времени**

Трансформация линии времени (ТЛВ)

Трансформация линии времени (ТЛВ) - это алгоритм Нейрографики, который трансформирует структуры и паттерны возбуждения нейронов во всей телесно-психической системе и затрагивает эмоционально значимые события прошлого жизненного пути клиента с целью нейтрализации влияния данных событий или/и формирования базиса Я, соответствующего потребностям клиента на данный момент времени.

Алгоритм Трансформации линии времени (ТЛВ) может применяться, чтобы помочь клиенту выстроить более устойчивую структуру личности и научиться эмоциональной регуляции. В дополнение к разговорной терапии, действующей в основном левое полушарие мозга клиента, алгоритм ТЛВ телесно ориентирован. Генерируемые клиентом новые поддерживающие эмоциональные состояния встраиваются в линию жизни клиента, позволяя реагировать на стрессогенные стимулы в соответствии со своим биологическим возрастом.

Нейробиологические основы алгоритма

В 20 веке среди нейробиологов преобладало убеждение, что мозг начинает свое развитие практически сразу после зачатия, и этот процесс продолжается только на протяжении детства. Считалось, что после завершения процесса формирования, не происходит формирования новых синаптических связей и возможностей дальнейшего нейрогенеза не существует.

Сегодня существует немало доказательств не только пластичности мозга, но и способности мозговой коры перестраиваться. Нейронные сети не статичны, а динамичны и изменчивы. Нейронные изменения наиболее

вероятны, когда мы направляем внимание на наш опыт и эмоционально вовлечены.

Сейчас нет сомнений в том, что мозг переформируется в течение жизни и сохраняет способность меняться не только под воздействием пассивно переживаемых факторов - таких как более благоприятная среда - но также и вследствие изменения наших способов поведения и образа мыслей. (Schwartz&Begley, 2002, стр. 253-254).

Влияние воспоминаний на взрослых в настоящем

Благодаря новым исследованиям в области нейронаук, все более актуальным становится вопрос оказания поддержки взрослым, получившим любой травмирующий опыт в более ранние стадии жизни. Восстановление поврежденных нейронных систем может значительно снизить проявление импульсов защитного реагирования, вызванных неосознаваемыми воспоминаниями. Эти импульсы испытываются неосознанно, физиологически и соматически.

Психологическая защита — это неосознаваемый человеком психический процесс снижающий уровень негативных переживаний. Психологические защиты снижают напряжение, возникающее в следствие противоречий импульсов бессознательного и требований окружающего социума. Минимизация отрицательных переживаний - это биологическая потребность любого человека, но так как психологическая защита действует на неосознаваемом уровне, возникает отрицание или искажение реальности.

Термин был впервые введен Зигмундом Фрейдом в 1894 году в работе «Защитные нейропсихозы» и был использован в ряде его последующих работ для описания борьбы собственного «Я» против болезненных или невыносимых мыслей. Фрейд указывал на то, что прототипом психологической защиты является механизм вытеснения. Фрейд также высказал предположение о том, что «дальнейшие исследования могут показать, что имеется тесная связь между конкретными формами защиты и конкретными заболеваниями, как, например, между вытеснением и истерией». К примеру, для истерии характерно использование вытеснения, для невроза навязчивых состояний - изоляции и интеллектуализации.

Нейропластичность

Нейропластичность - это явление, которое возникает, когда множество

нейронов возбуждается одновременно. Обучение новому и изменение старых паттернов происходит с большей вероятностью в условиях нейропластичности.

Подобно людям, нейроны становятся сильнее, если объединяются в группы. Когда нейроны, расположенные рядом друг с другом, многократно возбуждаются в одно и то же время, впоследствии они устанавливают между собой связи и образуют фрагмент нейронной сети или нейронного пути.

Нейропластичность повышают внимание и контакт с эмоциями.

Исследование, проведенное в 1995 году Паскуалем-Леоне, показало, что воображаемые движения создавали изменения в нейронных сетях в той же степени, что и реальные физические движения.

Нейрофизиологические исследования подтвердили, что при мысленном повторении какого-либо действия нейронные связи перестраиваются в соответствии с нашими целями.

Нейронные сети более пластичны, когда субъекты эмоционально возбуждены. На этапе адаптации информации образуются новые нейронные связи; в процессе применения информации подключается тело, которое должно испытать соответствующее ощущение. А концентрация внимания и неоднократное повторение ведут к изменению в нейронных путях.

Тело и нейронные сети

Процесс мышления не изолирован - при появлении мысли в мозге запускается биохимическая реакция и тело запускает цепь взаимодействий, соответствующих содержанию мысли, а затем отправляет в мозг подтверждение, что в данный момент тело чувствует то же самое, что думает мозг.

В XXI веке наука определила, что тело и мозг взаимодействуют при помощи электромагнитных импульсов. На внешней поверхности каждой клетки имеются рецепторы, которые получают информацию извне. При совпадении химического состава, частоты и электрического заряда рецептора и входящего сигнала клетка настраивается на выполнение определенных задач.

Существует три типа веществ, регулирующих взаимодействие мозга и тела: нейромедиаторы, нейропептиды и гормоны. Все эти вещества получили

название лигандов (от латинского «ligare» - связывать). С их помощью мозг оказывает воздействие на клетку, и происходит это за тысячные доли секунды.

Нейромедиаторы (нейротрансмиттеры, посредники, "медиаторы") — биологически активные химические вещества, посредством которых осуществляется передача электрохимического импульса от нервной клетки через синаптическое пространство между нейронами, а также, например, от нейронов к мышечной ткани или железистым клеткам. Нервный импульс, поступающий в пресинаптическое окончание, вызывает освобождение в синаптическую щель медиатора. Молекулы медиаторов реагируют со специфическими рецепторными белками клеточной мембраны, инициируя цепь биохимических реакций, вызывающих изменение межмембранного тока ионов, что приводит к деполяризации мембраны и возникновению потенциала действия.

Все виды нейромедиаторов отвечают за свою особую функцию. - возбуждающее действие на мозг, тормозящее его работу и регулирующие процессы засыпания или пробуждения. Под воздействием нейромедиаторов происходит разрыв или, наоборот, закрепление нейронных связей. Нейромедиаторы также могут изменять сообщение непосредственно в момент его отправки, так что нейрон-адресат и все связанные с ним нейроны получают уже отредактированную информацию.

Нейропептиды, еще одна разновидность лигандов, входят в состав большинства нейромедиаторов. Синтез нейропептидов происходит в основном в гипоталамусе. Эти вещества пропускаются через гипофиз, а тот передает телу химическое сообщение, содержащее определенную программу.

Двигаясь в потоке крови нейропептиды прикрепляются к клеткам различных тканей и активизируют гормоны - третий тип лигандов, который отвечает за появление тех или иных чувств. Таким образом, нейропептиды и гормоны - это химическая основа человеческих ощущений.

Нейромедиаторы – химические посредники на уровне мозга и сознания; нейропептиды - связывают мозг и тело, из-за чего мы испытываем чувства, равноценные нашим мыслям; а гормоны формируют ощущения на уровне тела.

Биохимический эффект повторяющихся мыслей и чувств

Нейронные связи в мозге запускаются в соответствии с ходом мыслей человека. После запуска определенных сетей нейронов мозг начинает производить соединения, обеспечивающие телесные реакции конгруэнтные мыслям.

Хронические мысли и чувства, связанные с теми и другими событиями жизни, помогают заучить соответствующую эмоцию и тело реагирует на заученные эмоции автоматически.

Любые мысли об эмоционально весомом эпизоде запускают ту же последовательность нейронов, что и при самом эпизоде. Мозг постоянно перепрограммируется на воспроизведение прошлых событий и связанные нейронные связи постоянно укрепляются, образуя все более прочную нейронную сеть. Кроме того, под воздействием мыслей в мозге и в теле образуются те же соединения, что и при реальном событии. Эти соединения способствуют также тому, что тело еще прочнее запоминает прошлую эмоцию.

Биохимический эффект повторяющихся мыслей и чувств, а также активация и укрепление одних и тех же нейронных связей ограничивают разум и тело определенным набором программ.

В привычных ситуациях тело определяет наши действия и мы неизбежно оказываемся в поле бессознательного.

Джо Диспенза: «когда тело запоминает мысли, чувства и действия в такой степени, что само становится разумом (т. е. разум и тело сливаются), мы попадаем в состояние бытия, ограниченное рамками памяти о самих себе. И поскольку к 35 годам мы на 95 % являемся набором рефлекторных программ, заученных моделей поведения и привычных эмоциональных реакций, то, значит, 95 % времени каждого дня мы пребываем в бессознательном состоянии.»

Базовый протокол Трансформации Линии Времени (ТЛВ)

Беседа с клиентом:

- Объясните клиенту, что длительность сеанса составляет от -1,5 до 2 часов
- Объясните клиенту, что вы будете работать в первую очередь с образами воспоминаний и что клиенту необходимо удерживать внимание на его телесных ощущениях, связанных с образами и воспоминаниями.
- Объясните клиенту, что самоисцеление телесно-психической системы может происходить в течении 24-48 часов после сеанса и его возможные непривычные ощущения будут носить временный характер.

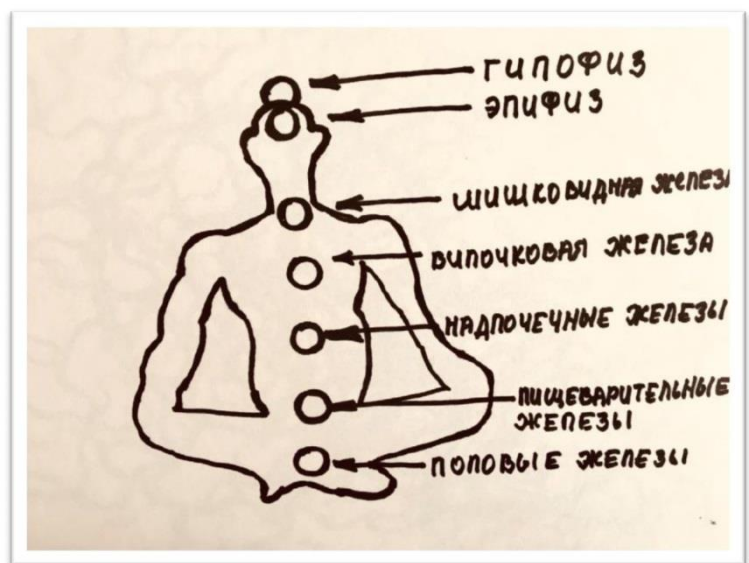
Выбор темы для трансформации:

- Если клиент не имеет четкого представления о воспоминании или ограничении, с которым он хочет поработать, то мы обращаемся сразу к таблице «Активизация тела» и рассматриваем понятия, вызывающие реакцию у клиента до момента возникновения первого образа для работы.
- Если клиент имеет представление о теме работы, то мы кратко обсуждаем тему, ищем в таблице «Активизация тела» понятия, резонирующие с темой и ищем соответствующий первый образ.

Таблица «Активизация тела» (гормоны)

Половые железы	Пищеварительные железы	Надпочечные железы	Вилочковая железа	Щитовидная железа	Эпифиз	Гипофиз
Радикализм	Любовь только к Богу	Бог всемогущ	Взаимная любовь с Богом	Бог есть красота	Космическое сознание	Соединение с абсолют
Маниакальность	Взаимодействие м/ж	Разрушение	Божественная любовь	Божественная красота	Откровения мироустройства	Служение Богу
Милосердие	Секс	Единовластие	Бескорыстие	Гармония	Эгрегорияльность	Пророк
Бесстрашие	Процветание	Политика	Любовь к миру	Красноречие	Глобализм	Ясновидение
Выживание	Гурманство	Сила и власть	Любовь к богу	Поиск красоты	Единство мира	Полнота бытия
Жажда жизни	Обжорство	Авторитет	Взаимность в любви	Чистота среды	Единство энергий	Сверхчеловеческие способности
Скромный быт	Физическая любовь	Физическая сила	Физическая чистота	Физическая красота	Единство с природой	Целитель

В таблице приведены абстрактные темы, потенциально активизирующие соответствующие гормональные системы тела. Работа с абстрактными темами снижает риск ретравматизации клиента и слишком глубокого эмоционального погружения в события прошлого.



Работа по алгоритму ТЛВ

Работа с образом

- Проводится по Алгоритму снятия ограничений при активном сопровождении клиента с целью.
- Осознания где в теле клиент испытывает ощущения.
- Дать возможность выговориться на заданную тему в процессе рисования.
- Беседа ведется с упором на телесные ощущения.
- Работа ведется до возникновения нейтрального отклика тела.
- Работа ведется только в рамках исходного образа.

Линия времени

Образ, вызывающий нейтральный отзыв в теле располагается на линии времени в секторе прошлого в виде круга.

Работа с настоящим

- На вертикальной оси прорисовываются гормональные центры тела.
- Вспомогательно используется Таблица «Активизация тела», с целью закрепления осознанности клиента о том, что мысли, тело и чувства взаимосвязаны между собой.

Работа с будущим

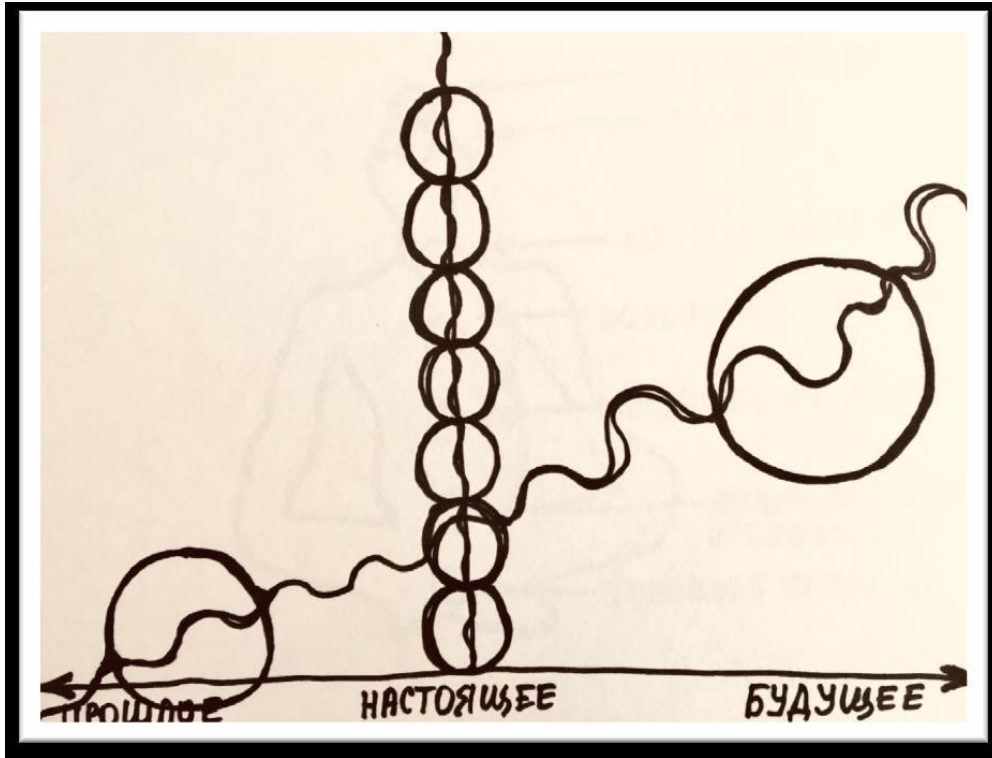
На оси будущего закрепляется желаемый образ в связи с темой работы.

Трансформация

Все образы связываются между собой Линией и закрепляются поддержкой Линий поля.

Рекомендуется повтор Алгоритма в рамках кейса, поскольку после сеанса в воспоминаниях клиента может возникнуть переработанный материал.

Результатом заключительного сеанса может стать работа, интегрирующая все пройденные этапы.



Иллюстрации к алгоритму Трансформации линии времени (ТЛВ)

Работа, интегрирующая все этапы алгоритма ТЛВ.

Левая сторона - интегрированный жизненный опыт.

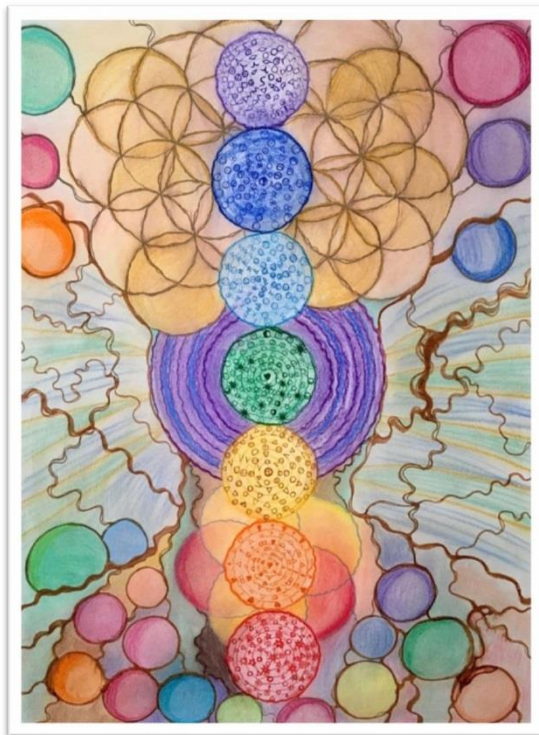
Центр - новая структура Я, более эмоционально устойчивая.

Правая сторона - новая линия времени, опирающаяся на вновь интегрированный опыт в настоящем.



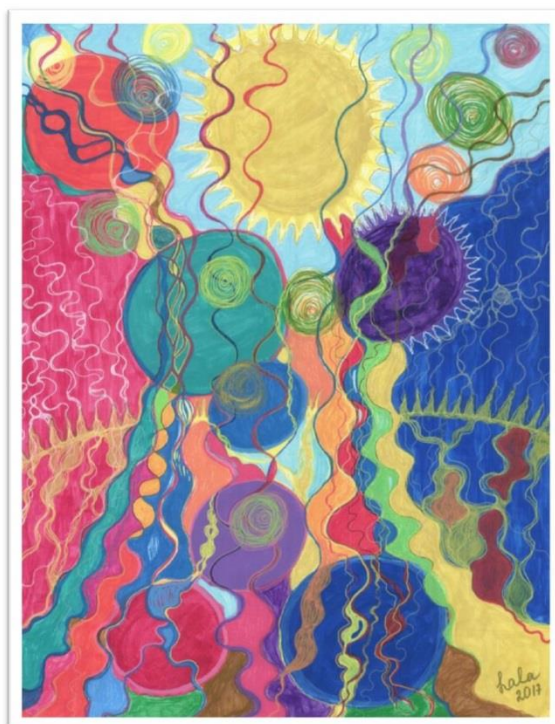
Новая структура Я

Этап создания новой структуры Я - энергетические центры прорисованы как отдельные мандалы с элементами новых смыслов и соединены через алгоритм Дерево роста.



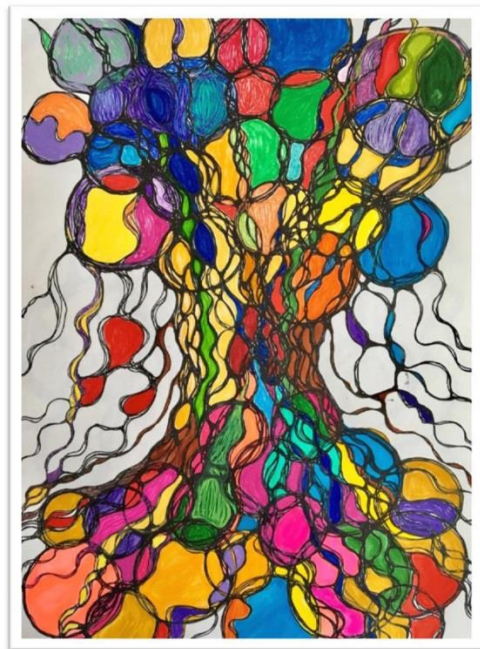
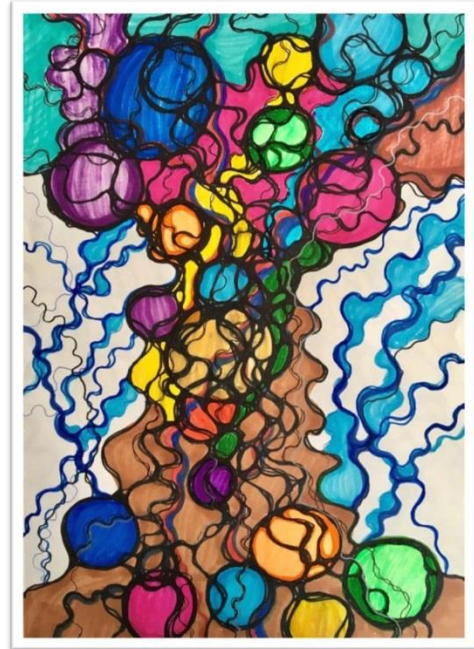
Алгоритм Дерево роста

Основная задача данных работ - переход в ресурсное состояние. Рисуя вертикаль мы выходим из зоны комфорта и включаем в себе поток развития и роста. Деревья связаны с различной тематикой, которая была актуальна на протяжении 2017 года. Данная подборка наглядно демонстрирует, что развитие каждой темы создает совершенно разный визуальный ряд даже у одного автора. Рисование дерева неизбежно сопровождалось волнением и сомнением в возможностях реального изменения ситуации запроса, но процесс заканчивался внутренним спокойствием и уходило чувство заикленности на



результате. Важным становился процесс, реальная возможность его осуществления, а как следствие - последующая реализация связанных событий или улучшение физического состояния.

Алгоритм Дерево роста - примеры





Алгоритм У-Син

В данной работе система У-Син концепция Янь-Инь была рассмотрена с точки зрения достижения саморегуляции организма.

Поскольку все пять первоэлементов связаны с органами и системами нашего тела, ценным оказалось изначальное прорисовывание первоэлементов с акцентом на соответствующие органы, системы и меридианы тела с отслеживанием ощущений в теле и достижения четкого раппорта с элементом.



Финальное объединение элементов в одном рисунке было направлено на достижение оптимального гомеостаза тела.

Алгоритм У-син - элементы



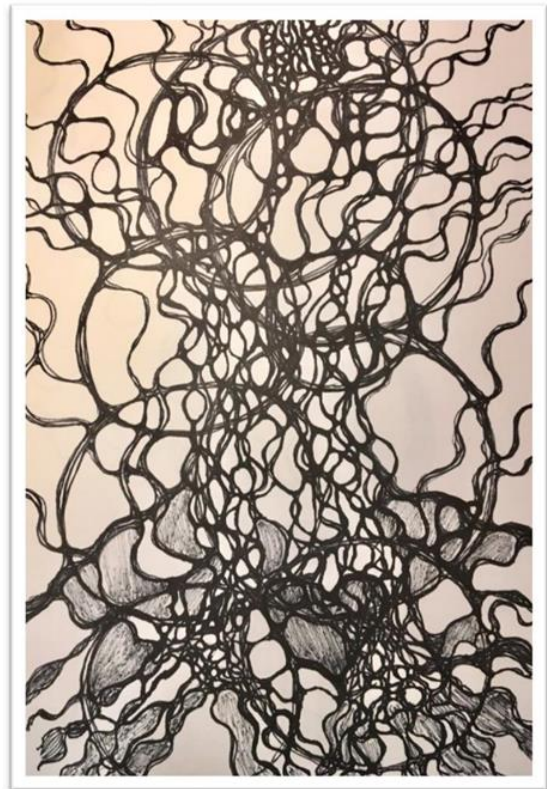
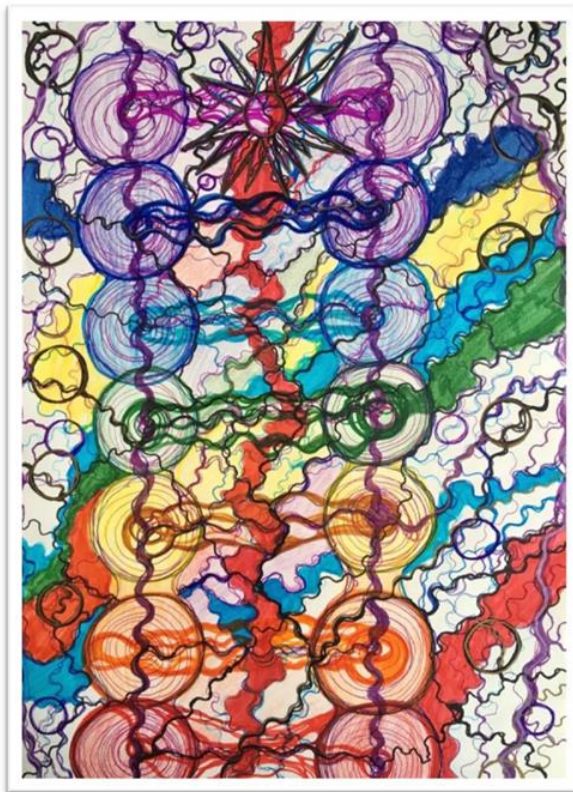
Алгоритм Моделирования взаимоотношений

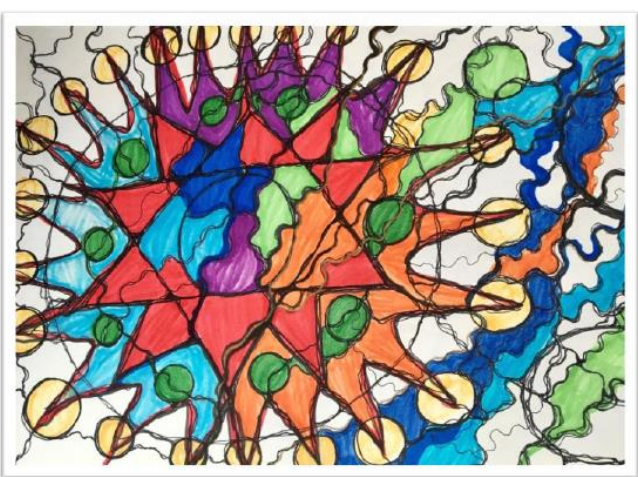
В данной выборке работ представлены различные варианты моделирования наших отношений с нашим близким и дальним окружением. Важным является изначальное позиционирование себя в любых вариантах взаимоотношений, что зачастую в психической реальности не соответствует нашему представлению об этом. Очень четко диагностируются различные варианты проявления негармоничных зависимостей в отношениях, варианты

энергетического подавления и прочие неосознаваемые тенденции. Их наглядное проявление на рисунках дает возможность привнести эти открытия в поле осознанности и, после работы с привычными защитными механизмами, смоделировать более гармоничную реальность очень экологичным способом. Изменения проявляются на физическом плане не сразу, но в течение первого месяца уже можно говорить о первых признаках гармонизации ситуации.



Алгоритм Моделирования взаимоотношений - примеры





Алгоритм Цель - Достижение - Результат

Графическая визуализация результата в корне отличается от обычных способов визуализации. При обычной визуализации клиент очень часто остается в зоне «хочу» поскольку при медитативной визуализации или при создании тн «карты желаний» мы опираемся на образы, имеющие четкие ассоциации с нашим прошлым опытом. Тем самым, помимо положительного настроения на достижение чего либо в будущем, мы автоматически обращаемся



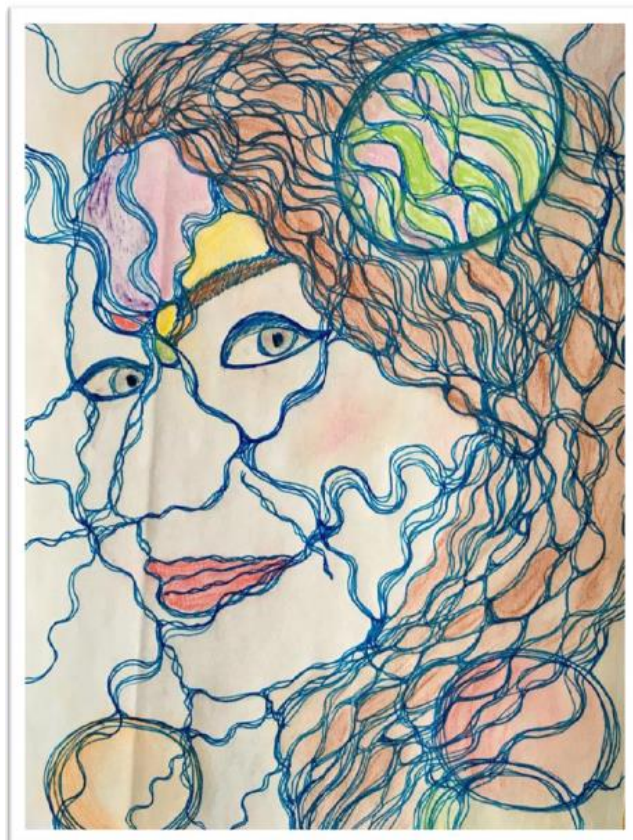
к прошлому опыту, вспоминаем его и оставляем в неотъемлемых негативных аспектах прошлого опыта часть энергии, которая должна и может быть направлена на достижение результата. Начиная рисовать достижение цели с «чистого листа» мы при должном

внимании к нашим телесным ощущениям прорабатываем неосознанные ограничения и переходим от роли жертвы в роль творца, направляя всю доступную энергию на гармонизацию состояния здесь и сейчас, а также формирование желаемых событий будущего.

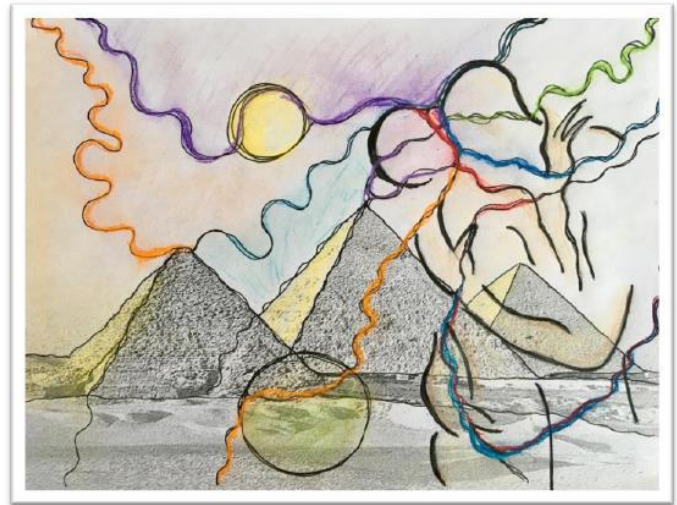
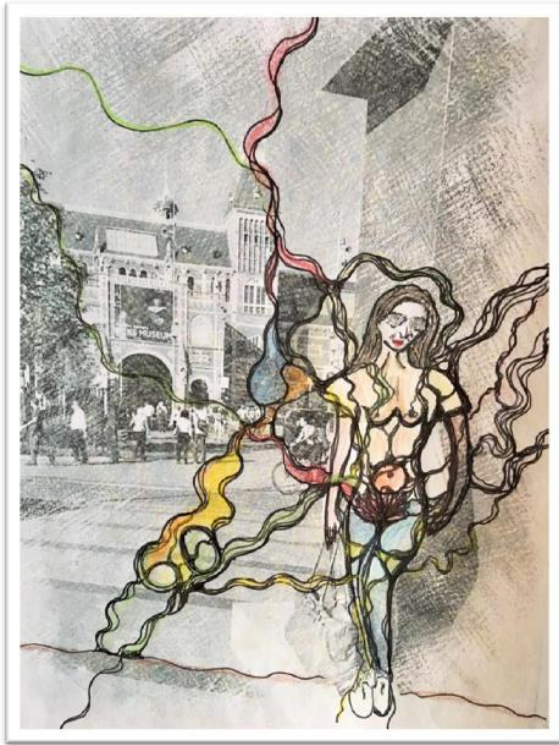
Нейропортреты и нейровизуализации

Бесценный способ прикосновения к себе и осознания хрупкости и ценности человеческой жизни. Визуализация изменений дает сильную мотивацию и демонстрирует доступность цели. Очень хороший алгоритм для тех, кто не слишком верит в себя и свою уникальность.

Нейровизуализация дает возможность слиться с желаемым пространством и осознать наличие связи между человеком и окружающим его материальным пространством.



Нейропортреты и нейровизуализации



Нейрокоучинг

В подборке представлены работы самокоучинга, клиентского консультирования и визуализации коучингового процесса.

Работы самокоучинга объединяет стойкое ощущение достижения гармоничного взаимодействия левого и правого полушарий мозга, что бесспорно способствует в первую очередь постановке реализуемых целей и осознанию необходимых реальных шагов для их достижения.

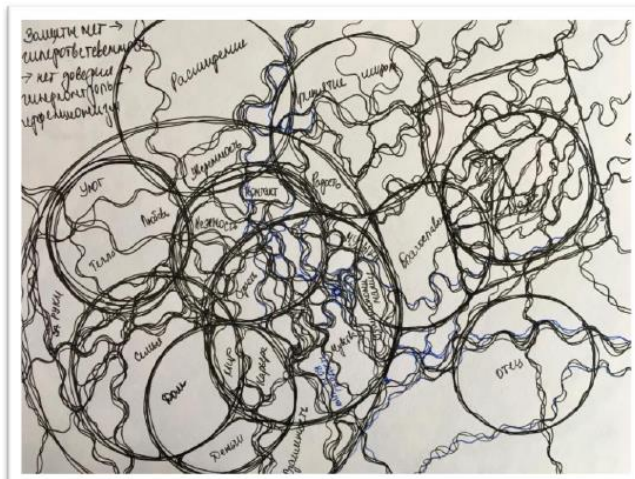
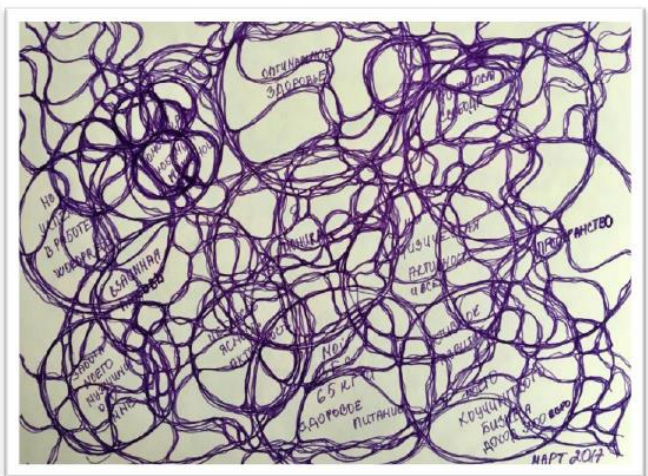
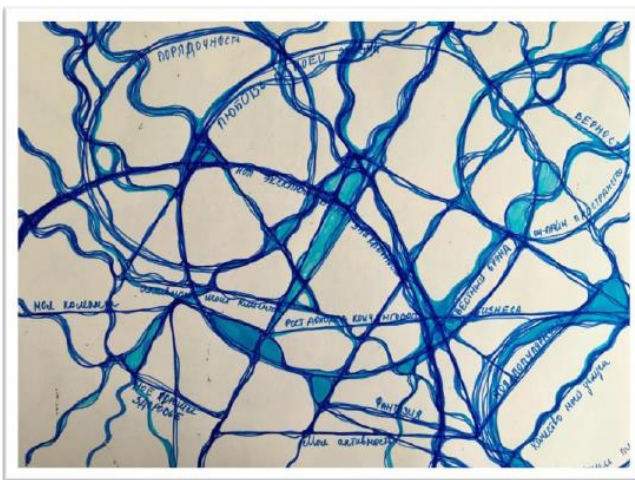


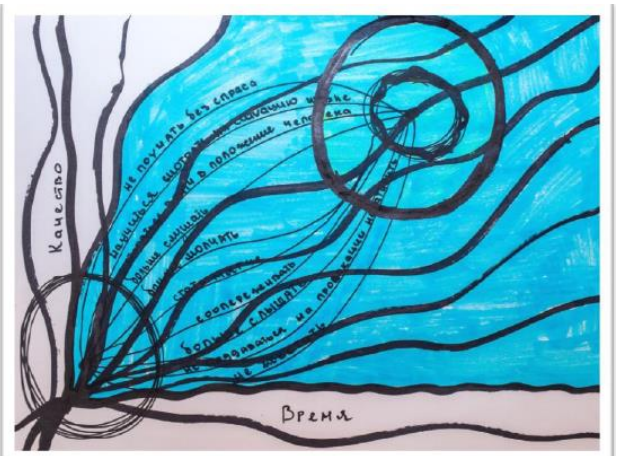
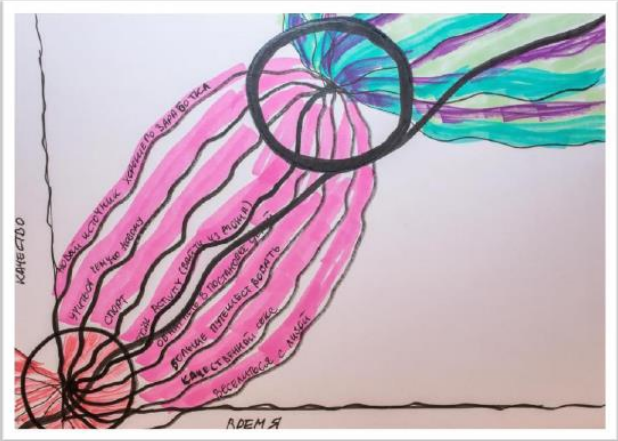
Клиентские работы состоят из двух этапов - постановка цели и снятие ограничений на пути к их достижению и затем формирование пространства необходимых действий для их достижения. Работы связаны с психическим пространством клиентов, их адаптацией к неизбежным социальным изменениям и преодолению страха перемен. По шкале клиенты оценивали в

начале работы степень своей тревожности от 7 до 9 из 10, по окончании сессий результатом было 3-4 из 10. Как результат приводилось обнаружение внутреннего ресурса, тщетность прежних тревог и общее субъективное улучшение психического состояния.

Визуальное сопровождение коучингового процесса в рамках вопроса моделирования отношений оказалось очень успешным. Первые результаты проявились в течение 24 часов, а окончательная реализация в рамках развития отношений в группе из 6 человек - через 3 месяца.

Нейрокоучинг





Литература

- З. Фрейд. «Торможения, симптомы и тревожность» (1926)
- Amy Banks и Leigh Ann Hirschman. Four Ways to Click
- Rewire Your Brain for Stronger, More Rewarding Relationships (2015)
- Joe Dispenza. Breaking The Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One (2013)
- Schwartz, Jeffrey M. And Begley, Sharon. 2002. The mind and the brain: Neuroplasticity and the power of mental force/ New York, NY: HarperCollins Publishers, Inc.
- www.meduniver.ru
- www.wikipedia.ru



[Ссылка на дипломную работу Аман Моника в авторском стиле](#)

**Автор:
Аморис Вита**

**Тема:
Я - художник или как заземлить идею.
Тело в дело или как заземлить идею**

Часть первая: Путь в тысячу ли ...

Декабрь 2015 года. Болгария, Бургас, 300 метров от моря, 55 метров над уровнем моря.

Вот уже три месяца как восходы и закаты из окон во все стены квартиры задавали ритм жизни. Шум прибоя круглосуточно отсчитывал такт.

Кровавые разливы облаков над горизонтом залива с востока и над горизонтом взгорья на запад напоминали о «серебряной нити», которая и привела меня в это место, показанное во сне лет пятнадцать назад, когда Путь начал обозначаться явственно и целенаправленно.

Впереди полтора года у моря, до этого лето в лесу в доме с камином, весна-зима-осень над рекой Москвой на краю города с сосновыми борами и поймами с бобрами и года три в центре Садового кольца, где и началось погружение в себя и выход из социальной жизни окружающего мира.

Если спросить себя, почему и зачем, то ответ будет иррационален.

Было всё для благополучной жизни и развития - здоровье, стабильные, добрые, перспективные отношения с мужчиной, достаток намного выше среднего, возможность и желание развиваться, заниматься тем, что по душе, весь мир открыт, большая семья, надёжные друзья.

Но...

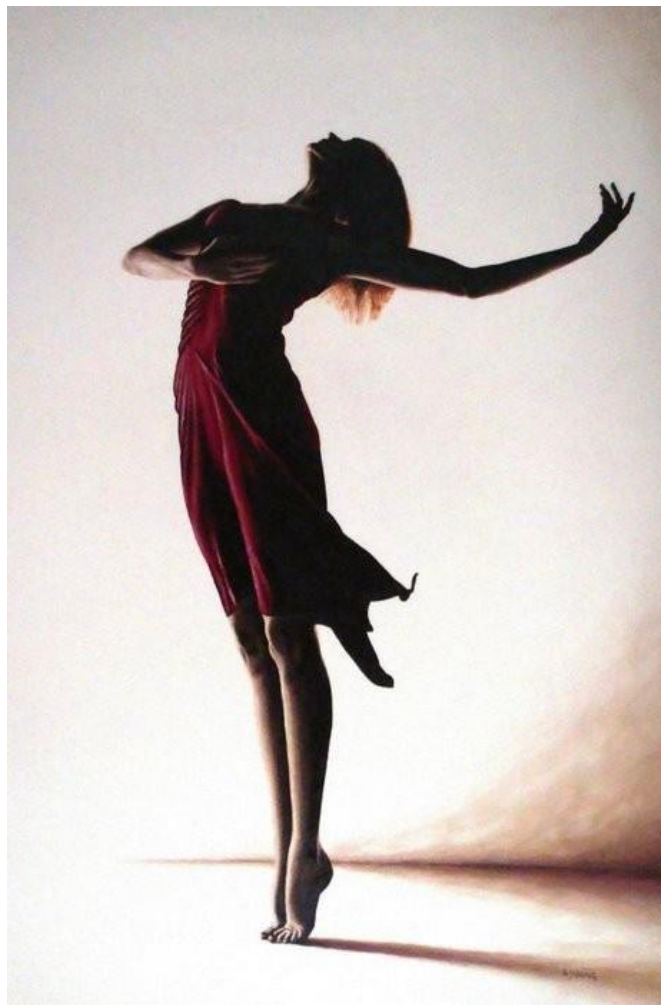
... не было самого важного - смысла. Во всём этом не было моего личного смысла. Как будто играла предложенную кем-то и когда-то роль.

Играла ответственно и уже так долго, что финальная сцена этого спектакля была известна с самого начала. Это накрывало какой-то тоской по далёким странам и неведанным приключениям. Знакомо наверно многим?

Казалось жизнь проходит, но как будто мимо. И в один момент, 23 января 2012 года, в канун дня рождения, душа созрела на решение, поменявшее всю жизнь в одно мгновение. Я сделала то, что откладывала многие годы по разным причинам, но о чём мечтала с самого детства, с тех пор как себя помню - я пошла танцевать.

30го числа того же месяца и года я стояла в коридоре перед залом, в котором чуть позже встретилась с собой уже окончательно. Это было начало возвращения домой.

Под такты танго я шла к себе со страхом и восторгом туда, где было столько скрытого и столько не прожитого, что даже удивительно, кто же жил тогда все эти прежние годы?



Часть вторая: Гнездо

Прошло шесть лет. Дойдя до дна своего материального существования, отказавшись от всех ложных желаний и оставив все ложные привязанности, передо мной встал выбор - что же дальше?

Поиски себя вывели к источнику истины, он есть внутри каждого - это светлое сердце и чистое сознание. Тело вошло в резонанс с духом и набирало энергию для жизни из альтернативных источников - солнце, воздух, вода, дикая трава, любовь. Мир материальный был как никогда прежде чувственно близок и ярок. Но и как никогда прежде настолько далёк от материальных желаний обладать и достигать, что это стало серьёзной задачей - надо было решить, как жить дальше, каким путём идти, как взаимодействовать с социумом и в каком русле реализовывать замысел души.

Похоже на извечный вопрос о смысле бытия и предназначении души?

Возможно. Смыслы были, предназначение тоже. Но как это реализовать, вот это было не понятно. Через что? Как ввести себя в состояния достижения результата, интеграции себя в общество, сохраняя при себе себя и те ценности, что были необходимы как воздух.

На тот момент ценность наполненная смыслом, ради которой можно было напрягаться, творить и достигать у меня была одна - это любовь и красота. Любовь как состояние и красота как её материальное воплощение.



И был богатый багаж опыта в сфере моды и одежды. Ответ пришёл как всплеск света и вылился потоком идей за несколько недель. Даже не помню как, это было как наваждение, увидела за раз концептуально идею и, мне нужно было только прописать/прорисовать её



структуру. В Evernote расписано целое древо развития проекта лет на десять вперёд или намного быстрее, если слаженной командой.

Осталось лишь реализовать, приняв вызов. Я приняла его.

Начался выход из глубокого погружения в пласты бытия, где есть нацеленность на результат, достижения и коммуникацию с миром.

Надо было перестроить всю систему мышления, ценностей, режим дня, питания, манеру общения, включить себя в суету будней.

Надо было вернуться к людям! И начала я это возвращение с выставки - Summer Fashion Burgas. Я даже выступила перед публикой о проекте, на болгарском, зная на нём лишь пару расхожих фраз.

В парке вдоль городского пляжа, в 50 метрах у моря, в середине июля, в самый разгар сезона, за два дня к стенду подошла одна русскоязычная женщина. С сомнением повела бровью и пошла дальше.

О проекте писали в местном модном блоге, но клиентов на месте не было.

Всё лето и осень прошли в кропотливой наработке бизнес-навыков и в выстраивании платформы для развития и интеграции проекта в сеть интернета.

Включала себя обратно в систему, боролась за режим и просто за здоровый образ жизни. С переменным успехом.

Десятки часов обучающих курсов и вебинаров, сотни метров прочитанных постов и журналов по темам менеджмента социальных сетей, организации удалённой команды, новых технологий онлайн-обучения, и ежедневное погружение в историю искусства. Путешествия через времена и культурные эпохи всех континентов. Всё было новым. Всё было безумно интересным. Всего было очень много. И этому не видно было конца.

Ценой этим напряжённым усилиям был непрерывный поток заказов из Шанхая, где жила и трудилась сестра. Сарафанное радио работало лучше социальной сети интернета. Клиенты из русскоязычной диаспоры шли один за другим. Поток не отпускал от компьютера и не оставлял времени на развитие самого проекта. Да даже просто на жизнь, на спорт, прогулки, общение с друзьями, родными.

К тому же из общения с клиентами всплыла тема, изначально обозначенная в проекте, и теперь подтверждённая практикой - нужен был инструмент помогающий вскрывать творческий потенциал, снимающий психологические блоки и деструктивные установки. У женщин их относительно только своей внешности столько!! Очень много!!

Что-то надо было придумать. Вопрос висел в воздухе, я искала. И ответ пришёл **27 ноября** 2016 года - знакомство с нейрографией.

Часть третья: Испытания Огнём

Прошёл ещё год. Конец декабря 2017 года. Ещё раз Москва, 250 метров над уровнем моря, и так же над рекой, Коршунихой.

Этот седьмой год под знаком Огненного Феникса прошёл в полноте своего имени - в огне устремления к целям горело всё, что было не присвоено как состояние, что мешало, тормозило или требовало времени не в счёт развития проекта.

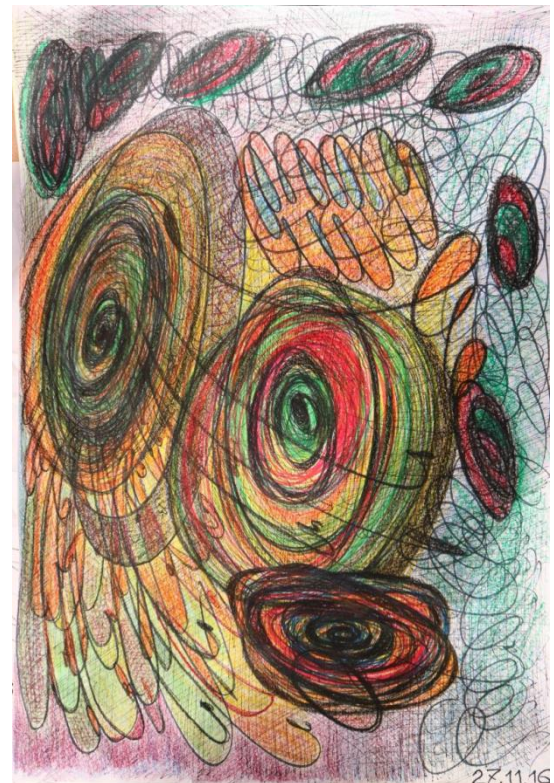
Единственной ценностью оставалась память и смысл о базовом состоянии которое дало импульс к движению и человеческие отношения - с родными, друзьями, клиентами, коллегами.



Часть четвёртая: Вехи года

27.11.2016 Это первая безымянная картинка, не знала даже что это нейрографика.

Сестра по скайпу предложила что-то порисовать, что сама нашла накануне, мастер класс в Шанхае от какого-то заезжего психотренера. Два часа молча слушала шорох карандаша, не видя рисунка. Увидев, сказала, что то оранжевое облако с голубым – она, всё остальное – я. Год спустя понимаю, что рисовала свой Космос.



Следующие дни прошли под знаком «Павел Пискарёв». В первый же час поняла, что нашла то, что искала. И не только последний год. Влюбилась, как влюбляются в своих учителей страстные адепты. Каждое слово откликлось. Я нашла свою стаю лебедей. Оплатила

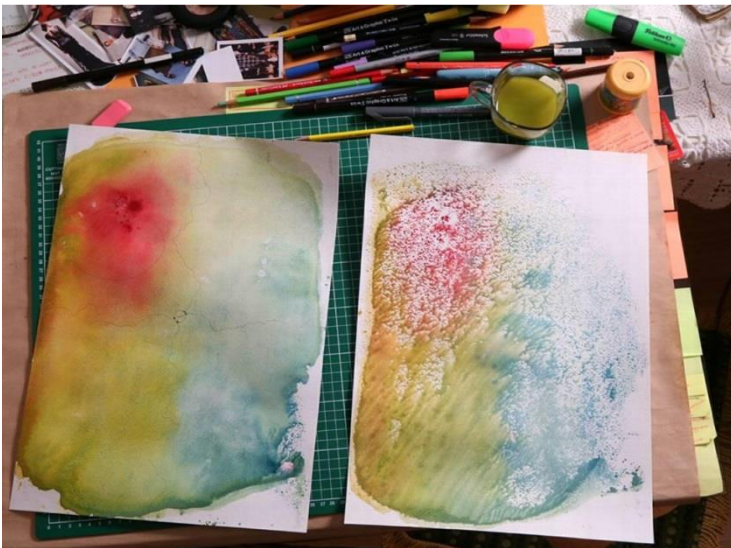
онлайн участие выпускного дня первого потока инструкторов **17-18 декабря** 2016 года и начала рисовать по их кейсам и в их группах.



14.12.2016 Выброс. Работа вытянула за пару недель ослабленное здоровье и



25.12.2016 Ресурсная карта: четыре сферы сознания.



какой-то блок и преграды. В этот раз всё иначе. Вымученное желание творить рвётся на свободу. Растаскиваю завал, камни страхов, муть сомнений.

Я - Художник! Художник своей Жизни!

07.01.2017 Накупила маркеров. Прорыв в раскрытии творческого потенциала. Всю жизнь мечтаю рисовать, любимое занятие в детстве. В течение жизни рисовала спонтанно - маслом, графика, акварельные карандаши, академический рисунок. Всегда было море вдохновения, но не было дальнейшего развития,



13.01.2017 Вторая работа по алгоритму Ресурсная карта: четыре сферы сознания. Вскрытие творческого потенциала. Это был прорыв и взрыв мозга! Плотина блоков накопленных десятилетиями была пробита.



09.02.2017

Планирование желаемых и важных дел.

Наметила выход из уединения, поездку в Шанхай. Обновление гардероба. Укрепление здоровья.

Наметила встречи в Москве с интересными

людьми. Нужен был стабильный доход на всё запланированное.

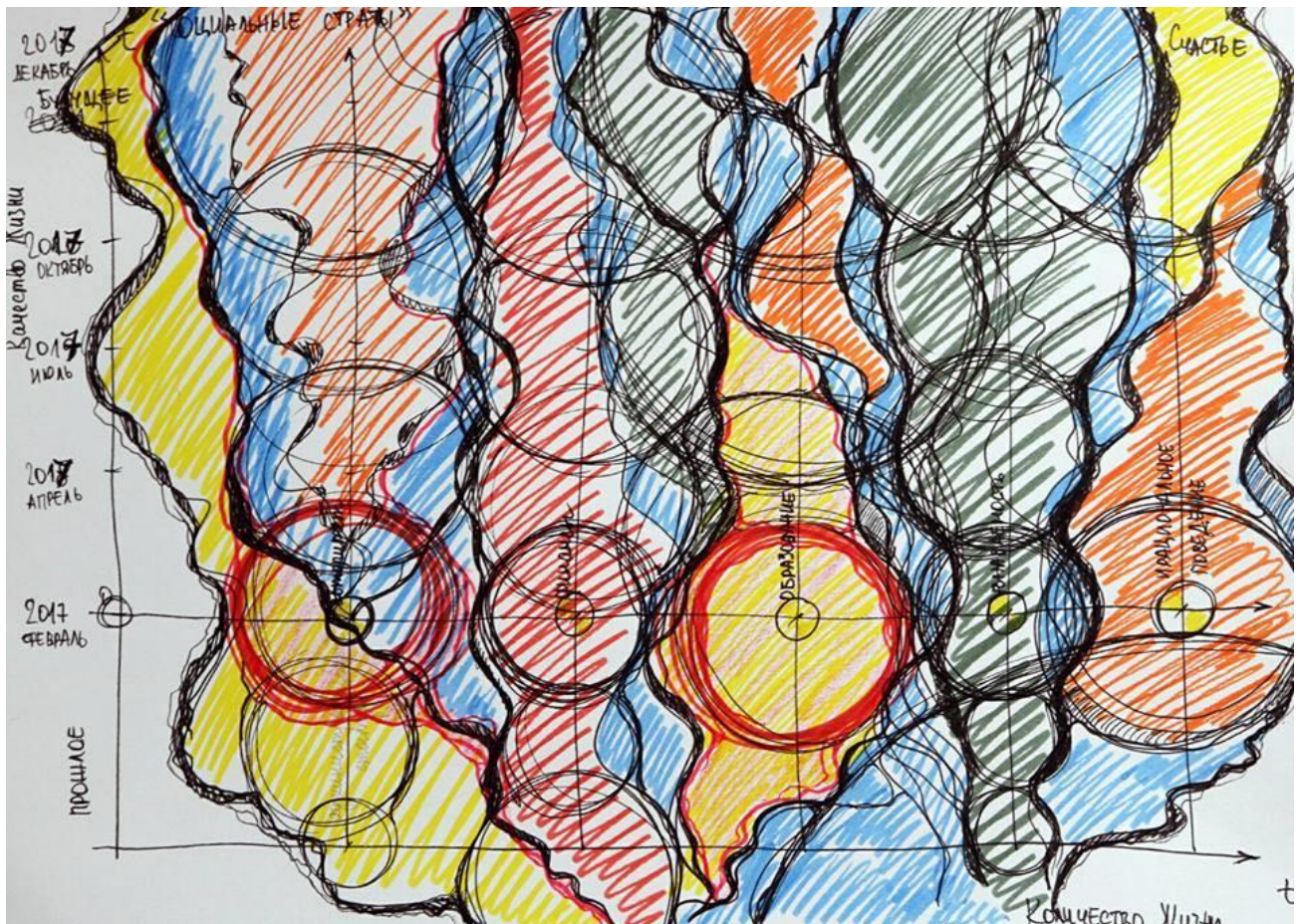
И самой главное - запланировала курс Инструктора нейрографики. Денег нужно было ещё больше.

10.02.2017 Создали группу в Wechat, китайская соцсеть. Набралось 100 человек.



21.02.2017 Социальные страты.

Авторитет - Финансы - Образование - Узнаваемость - Иррациональное, т.е. Счастье

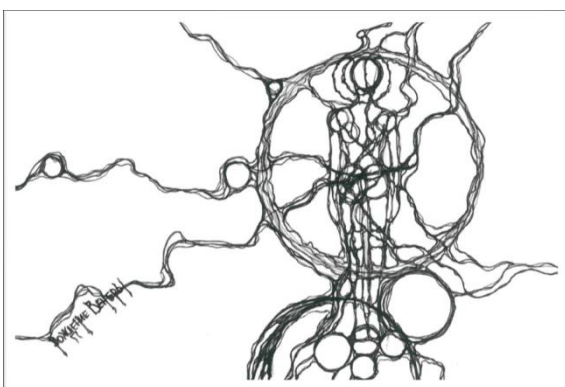
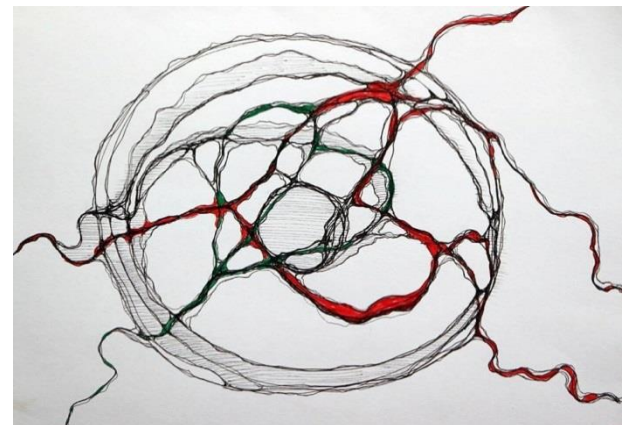


25.02.2017 Этот день положил начало новому этапу. На меня навалилось столько работы, идей и задач, что есть спокойно больше не могла, спать было жалко, всё кроме проекта отодвинулось на задний план. Тело стонало.



Я села за лист и смоделировала нисходящий поток. Поставила задачу на оздоровление организма, внимание к сигналам тела и цель оздоровить его до конца апреля. Для поездки нужна была энергия и выносливость.

Вторая работа родилась в процессе первой. Ум сопротивлялся выделять время на спорт и отдых. От проекта ничто не должно было отвлекать. Выброс лёг с такой любовью на лист, что ум сдался и отпустил контроль за пространством.

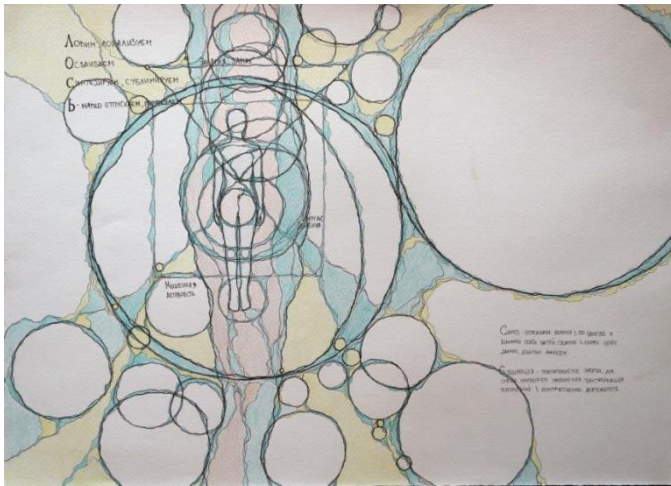


И вот это то состояние, в котором приходит откровение и Муза спускается на поэтов и художников.

Она спустилась легко, внезапно, и оставила плод, который вытек из-под руки на тут же лежавший лист для черновых записей. Я не успела даже ничего подумать. Оно случилось.

На листе нарисовался алгоритм «Рождение Венеры», а на оборотной стороне рука прописала 4 шага.

Это была третья картинка от **25.02.2017**



07.04.2017 Алгоритм

ЛОСЬ - у моря поймала энергию скачущей лошади и мужского крепкого тела. Родился образ Лося, под него пришёл алгоритм.

Фигурину использую в своей практике стилиста, анализирую фигуру. Используя её в нейрографике, воздействие на тело и нейронную сеть усиливается

значительно.

Символы, обозначившиеся в круге, показались значимыми. Искала, что это могло бы быть. В первом круге: чертог Лося. Второй круг: чертог Медведя, и он же по дате моего рождения. Никогда прежде не слышала о славянском гороскопе.



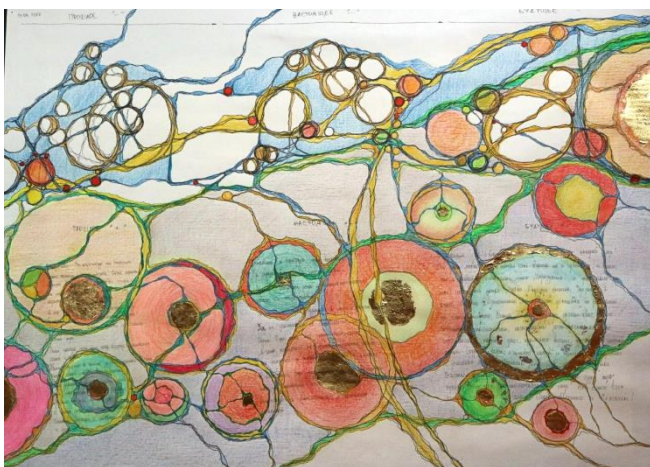
17.03.2017 Формат растёт

вместе с амбициями. Я понимаю теперь Павла П. Нужна стена и рулон чертёжной бумаги.



11.04.2017 Год проекту.

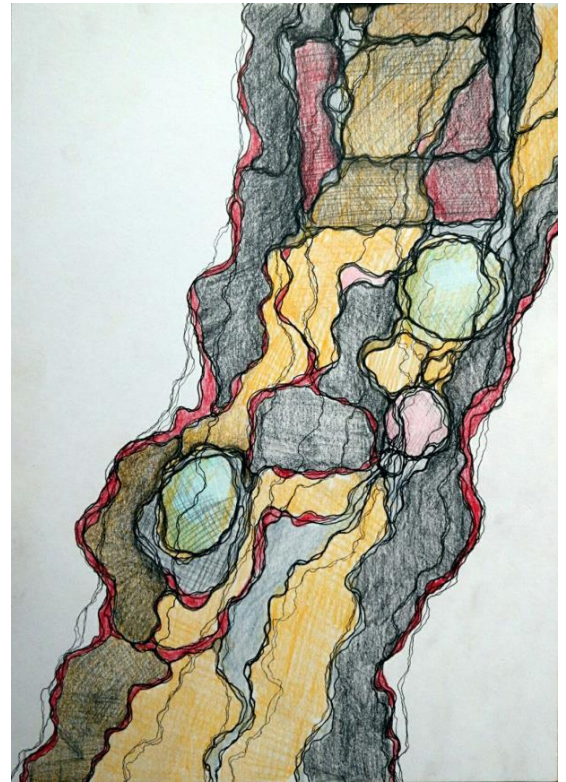
Дорисовала будущее денег, не видела его прежде.



21.05.2017 Алгоритм: Голубой
Океан

Тема: Стабильный доход

После набора композиции повздыхала с облегчением. И счастливая легла спать с мыслью, что завтра с утра ещё раз полюбуюсь рисунком. С этой мыслью и проснулась и любовалась.



21.05.2017 Нейрографика в Шанхае.

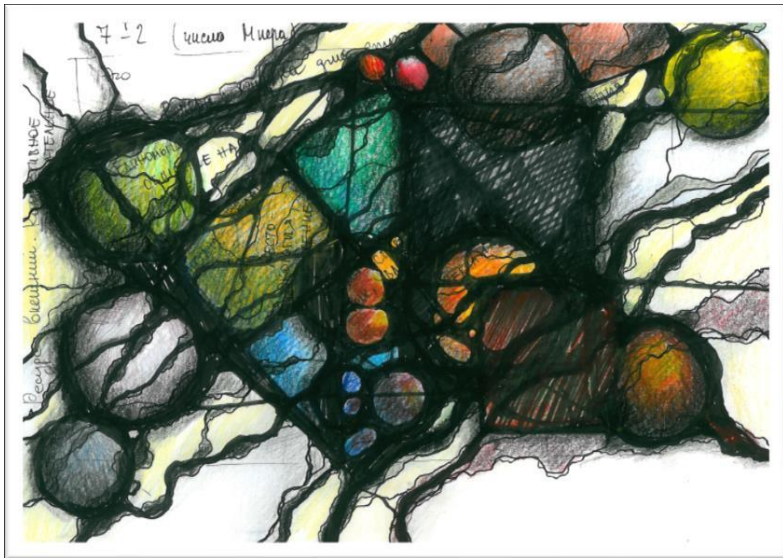
18.06.2017 Первый поток марафона «Базовый гардероб с нуля»



01.07.2017 Первая расстановка по Пирамиде Развития.

Первая расстановка запустила поток, который вписал в последующие события года так же мощно, как и прошёл в самой Пирамиде, просто внёс и поставил. Всё остальное случилось само.

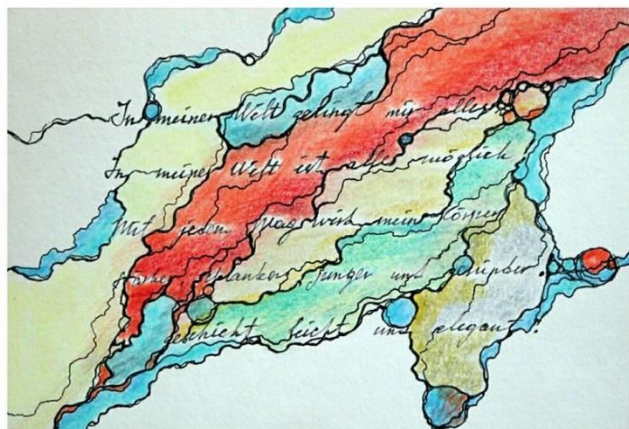




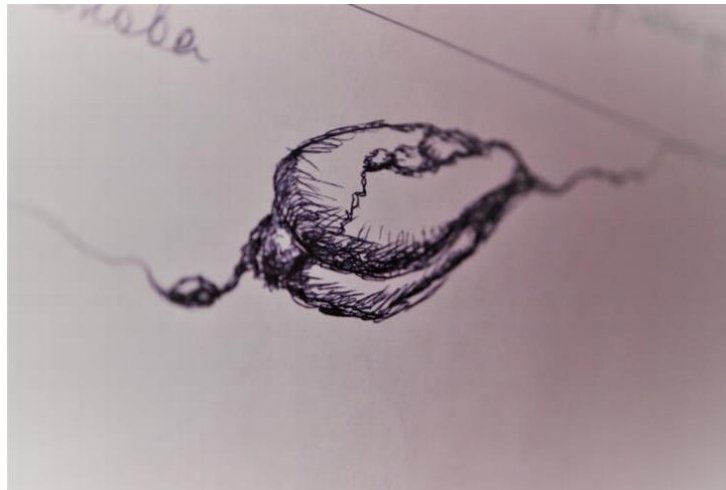
08.08.2017 Я – художник!

Ещё вчера пространство листа не пускало в глубину. Сегодня нырнула в него.

11.08.2017 Куда податься телом для дальнейшего развития проекта и себя? Кажется, Европа меня примет радушно. Но что-то держит в Москве, в России. Выжидаю.



12.08.2017 Я – художник! Арт-коуч. Дизайнер. Сообщество, арт-путешествие по Европе, история искусства, философия искусства. Style Book, Body Book. Мастер-классы, вебинары. Арт-коучинг.



22.08.2017 Я – художник!

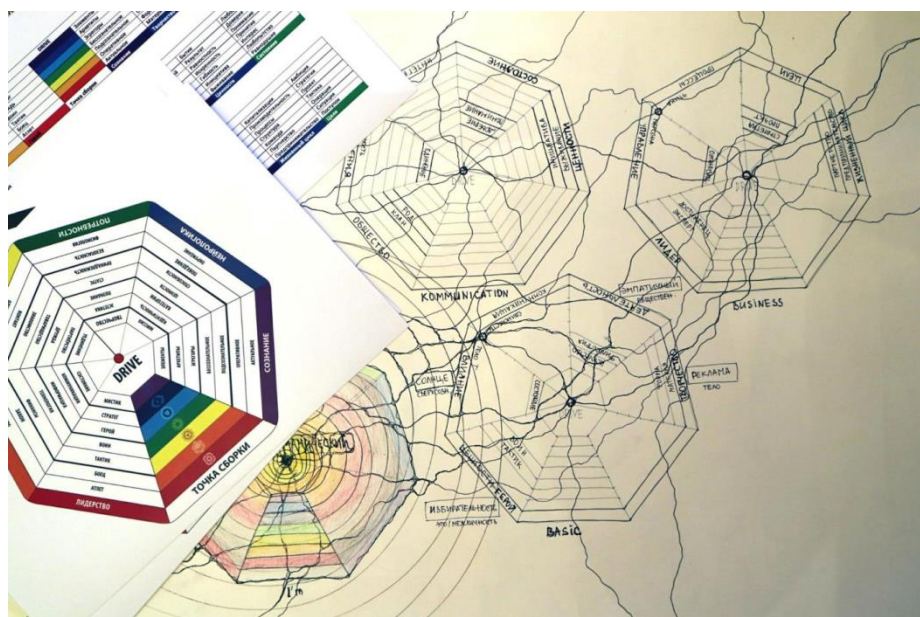
16.08.2017 Вторая расстановка по Пирамиде Развития.

Вторая расстановка разложила всё наглядно - что, где, как, взаимосвязи на данный момент. Заместители были великолепны!

Много новых состояний и видений, размышляю, как продолжать. Разложила результат второй встречи на листе, слушала видео по работе с Пирамидой.

Так много смыслов, что стою перед всем этим как перед горным массивом, который хочется освоить. Так интересно было бы пройти его! До конца! До реализации всего задуманного. Жду следующего события, 27 августа.

Готовлюсь к следующим откровениям из Пирамиды. Трепещу)



27.08.2017 Настольная игра по Пирамиде Развития.

Часть Зая. Детективная.

Запрос: Как запустить, заземлить идею по созданию базового гардероба в контексте проекта.



Если вы когда-либо играли камнями, азартны и чувствительны, то вам возможно знакомо ощущение связи с ними. Казалось бы легкий жест, "случайно" выпавшее число, ход и ты входишь в грань Пирамиды - одну из семи, в поле - одно из 42х, смыслы вихрем врываются в твою реальность выхватывая из глубин то первое, что откликается на них.

Встреча с собой неожиданная - то что откликнулось может быть как озарением, так и страхом. Потом уже идёт поиск и анализ, связывается настоящее с желаемым и выстраивается в голове путь от точки здесь до точки назначения.

Камень в моих руках после третьего хода зажил своей жизнью (играли одним на всех), и это было настолько ощутимо, что казалось не я играю, мной играют. С этого хода смыслы из выпавших полей стали выходить за рамки комфорта, сложно вплетаясь в контекст запроса. Мозговой штурм всех собравшихся помогал со-настроиться с неожиданно развернувшимся чем-то новым.

Мистична синхроничность событий во времени и пространстве, начиная с первой расстановки по Пирамиде до этой встречи и сразу после неё.

За эти последние две недели случилось столько значимого, что кажется случилась новая жизнь, в которой я стала другой и запрос с которым заходила в Пирамиду от размытого, но устойчивого видения стал обретать физические очертания, появились новые возможности, стало понятно что именно можно/нужно делать для дальнейшего развития темы.

Каждый день как маленькая жизнь, каждый день вызов - от Героя-атлета до Мистика и по всему полю вдоль и поперёк.

Жду 21ое сентября, начало курса "Сталкер, практик Пирамиды развития".

05.10.2017 Аналитический коучинг по Пирамиде Развития. Я клиент. modus vivendi - всем ищущим заземления посвящается

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=541901929481124&set=a.541864196151564.1073741842.100009839652524&type=3&permPage=1>



ПИРАМИДА РАЗВИТИЯ
РЕШЕНИЕ ПОВОРОТОМ МЫШЛЕНИЯ



Две недели спустя:

Переосмыслена организационная структура проекта и его развитие
Переформатирована и дополнена страница проекта #individstyle
<http://individ.style/>

Подана и принята заявка на участие в выставке art-WERK: Форум
креативных индустрий <https://www.facebook.com/events/241527393039968/>

Создан курс по заземлению тела и дела

#телоВдело <https://www.facebook.com/events/147296109375754/>

Доработан курс по развитию персонального стиля
#БазовыйГардеробСнуля

Это были те ещё две недели.

После сессии войдя в смысл коана, сместилась точка сборки, мощно как сдвиг тектонических плит. Перед сном подгорела тумбочка. С утра ушла из дому и бродила куда ноги несли, попала в волчье логово (семейная история), где налили пиво и сервировали гамбургер (тот самый из сессии?).

Вошла в новую реальность через цвет, считывая его вибрации вслепую, узнала о себе, вернее наконец-то позволила узнать, что я не аскет и не воин, что женские энергии проявляются в первую очередь ярко и осязаемо на телесном уровне, об этом мне поведало исследование фактуры тканей, они говорящие.

Неожиданно заехал родитель на три дня и вошли в экзистенциальный конфликт поколений, который запустил трансформационные процессы в общем поле семьи.

Кажется я начинаю вспоминать себя. И это только начало)

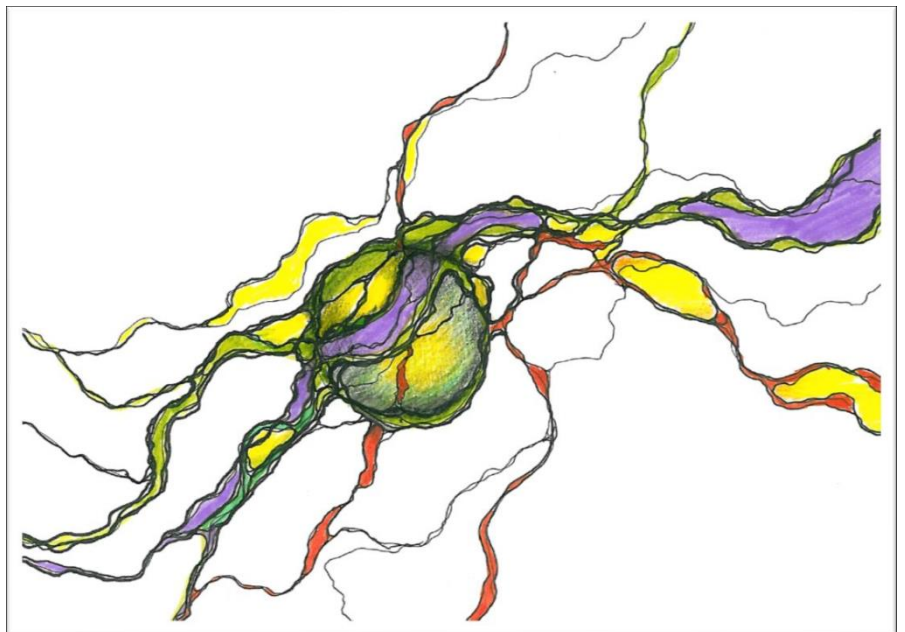
11.10.2017

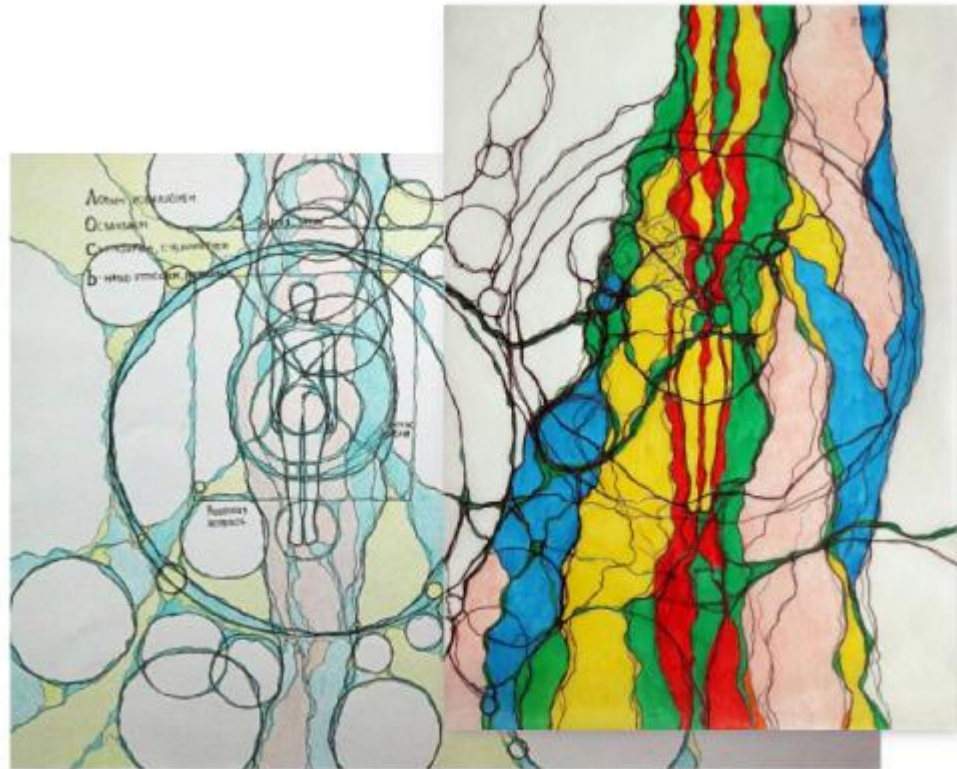
Рассказать о себе миру. Рассказала.

Переструктурировала страницу проекта, дополнила новыми компетенциями и услугами.

16.10.2017

Второй поток марафона «Базовый гардероб с нуля». Мини-группа офлайн в Москве.





01.11.2017 Вписала событийный ряд в круг алгоритма Лось от 7.04. В основе круга карта Москвы.

03-04.11.2017 Участие проекта IN DIVID в выставке artWERK в DI Telegraf на Тверской.



05.11.2017 Снятие блока. В ответ пришли руны.



09.11.2017 Коуч-сессия по Пирамиде Развития, я клиент.
РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Состояние! Как источник всего. Обнаружила в себе Женщину! Вышла из пещеры

2. Эгрегоры - то, куда нести себя и проект, взаимодействовать на этом уровне

3. Партнёрство - нацелено на РЕЗУЛЬТАТ и основано на Статусе

4. Вскрыла понятие Статус - место в структуре. Определила своё место, приняла его

5. Определила новый уровень Влияния - вывода проекта в массы - Технология - видео, массовые мероприятия

6. Вывела для себя алгоритм "включенность - взаимодействие" (я - люди): Статус - Роль - Инициация действий

7. Расставила приоритеты в направлениях деятельности



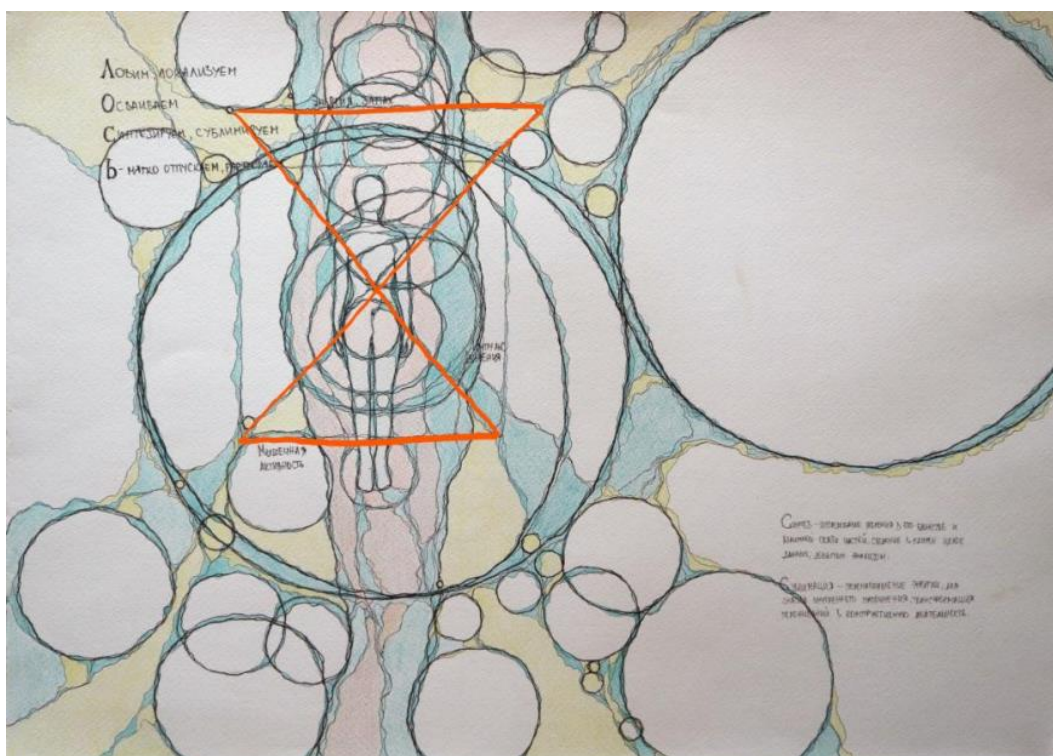
09.11.2017 Переписала выживательную программу рода



10.11.2017 Рассчитала руну рождения - Дагаз - нарисована в алгоритме Лось от 7 апреля.

Значение руны: прорыв, трансформация, начало дня, восход солнца. Трансформация количества всего нажитого опыта в качество следующего периода.

Дагаз-Художник. Писатель. Исследователь. Завоеватель.



10.11.2017 Первое собеседование на должность управляющего проектом. Я в роли работодателя.

15.11.2017 Диплом специалиста по Пирамиде Развития

16.11.2017 Первая публикация о проекте в СМИ **18.11.2017** Продолжение учёбы по истории искусства

28.11.2017 Стоимость услуги выросла на 50% в сравнении с началом года.

29.11.2017 Британка. День открытых дверей. От концептуальной идеи до успешного бренда. Наметился горизонт развития в этом направлении



MOSKAUER DEUTSCHE ZEITUNG
№ 21 (460) NOVEMBER 2017

WIRTSCHAFT

Damit Ideen einen Käufer finden

Kreative aus Deutschland und Russland im Erfahrungsaustausch

Die Kreativwirtschaft zählt zu den dynamischsten Sektoren der Welt. Auch in Russland und Deutschland. Das erste Art-Werk



Experten aus der Modebranche beim Art-Werk



...so unter anderem Mode, Design, Architektur zählen. Die Branche ist ein 65 Milliarden U.S.-Dollars großer Wirtschaftszweig. Die Kreativwirtschaft ist ein dynamischer Sektor, der in den letzten Jahren stark gewachsen ist. In Deutschland wird die Kreativwirtschaft als ein wichtiger Wirtschaftszweig angesehen. In Russland ist die Kreativwirtschaft ein relativ neues Phänomen, das in den letzten Jahren stark gewachsen ist. Die Kreativwirtschaft ist ein dynamischer Sektor, der in den letzten Jahren stark gewachsen ist. In Deutschland wird die Kreativwirtschaft als ein wichtiger Wirtschaftszweig angesehen. In Russland ist die Kreativwirtschaft ein relativ neues Phänomen, das in den letzten Jahren stark gewachsen ist.

...schule für Technik und Wirtschaft in Berlin. Vor vier Jahren rief sie das Projekt „Auf Augenhöhe“ ins Leben, das sich auf Kleidung für kleintwüchsig Menschen spezialisiert. Gediks kleintwüchsig Cousine war der Impuls für dieses Projekt. Nachdem die Suche nach derartigen Labels erfolglos verlief, war für Gedik klar: „Nicht zu viel nachdenken - einfach machen.“ Danach folgte eine große Vermessungsaktion. Die Daten sind in einer Software erfasst, die ein befreundeter Physiker entwickelt hat. Aus dieser Sammlung ist die erste Konfektionstabelle für Kleintwüchsig entstanden.

Auch wenn das Mode-Start-up vom Europäischen Sozialfonds ESF unterstützt wird, reiche das Geld nicht aus, meint Gedik. „Menschen, die den Mut haben, etwas Neues zu machen, müssen mehr gefördert werden, um etwas Kreatives zu erreichen.“

Ihre russische Kollegin Vitta Amoris sieht das Thema anders. Die Designerin geht davon aus, dass sich eine Vision auch aus eigener Kraft finanzieren kann. „Eine einzigartige, notwendige Idee wird immer einen Käufer finden“, sagte die Jungunternehmerin. Ihr Modetitel „David Spole“ bietet personalisierte Mode an. Die Gestaltungsstrukturen des Kunden werden einzelnen Stilepochen zugeordnet. So entsteht Amoris charakteristisch passende Mode für ihre Kunden in aller Welt.

Das erste Forum zeigte, dass es bei der Kreativwirtschaft um weit mehr als nur um Umsätze und Gewinne geht. Es geht auch um Visionen, die die Welt verändern.

11.12.2017 Я - есть!

На полях рабочего блокнота появились заметки нового характера.

Поток сознания. В линиях. Теперь со смыслом. Как диалог с миром - внешним и внутренним.

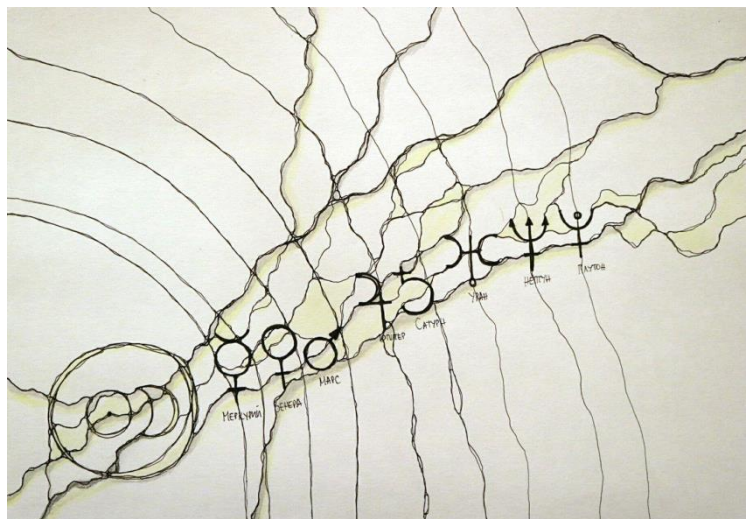


12.12.2017 Только начало. Но очень приятное.



08.12.2017 2-ая конференция нейрографов.

Парад планет на моём небосводе. Планетарного масштаба запрос на следующий год. Ресурсы для реализации - бумага, маркер и горячее желание - быть и творить!





<https://www.facebook.com/VittaAmoris>

<https://www.facebook.com/creativeneuroevolution/>

<https://www.facebook.com/groups/creativeneuroart/>

All rights reserved © 2017

CreativeNeuroEvolution

by Vitta Amoris

[Ссылка на дипломную работу Аморис Виты в авторском стиле](#)

Автор:
Андрикович Юлия
Супервизор:
Тюнева Татьяна

Тема:
Система рун в нейрографической практике моделирования

В данной работе я лишь немного прикоснулась к искусству рун и исследовала одну из областей их практического применения - моделирование, сочетая с практикой моделирования в нейрографике.

В современном мире существует две основных области практического применения рун: предсказание и моделирование. Но, сначала немного о том, что же представляют собой руны и об истоках их происхождения.

Руны — это одна из самых древних систем познания мира внешнего и мира внутреннего. Это магический инструмент, с помощью которого человек может проявлять свое намерение, заглядывая внутрь себя, в прошлое и будущее.

Руны — это не просто древний алфавит. Это эффективная предсказательная система и врата к пониманию подсознательных сил, влияющих на нашу жизнь.

Слово «руна» происходит от старонорвежского существительного «рун», означавшего «шепот» или «секрет». В староанглийском это слово означало «таинство», поэтому наиболее полно руны можно определить как «секрет, поведанный шепотом».

В северной мифологии повествуется о том, как Один (верховное божество), в попытке совершить нечто ценное для людей, добровольно повисел вниз головой девять суток без еды и питья, пригвожденный к дереву собственным копьем. Он взял девять палочек и бросил их на землю, когда висел вниз головой на дереве. Дерево, на котором висел Один, в северной мифологии называется Иггдрасиль и символизирует Древо Жизни. Палочки образовали узор из вертикальных и диагональных линий, из которого один за другим начали проступать угловатые символы общим числом 24. В результате этого он потерял глаз, но обрел руны, которые были

открыты ему как дар человечеству из необычной реальности шаманского опыта. Руны предоставляли средство получения знаний о тайных силах природы и процессах, лежащих в основе бытия. Они расширяли восприятие за пределы физических чувств, позволяя «видеть» внутренним зрением и «слышать» неслышимое.

Согласно современной физике, базовая субстанция Вселенной находится на субатомном уровне, где вещество и энергия становятся взаимозаменяемыми. Эта основная единица вещества и энергии называется квантом — невидимым сигналом или флуктуацией, предшествующей как импульсам энергии, так и элементарным частицам. Именно в этом тонком уровне заключен величайший энергетический потенциал, и отсюда ведут свое происхождение рунические символы.

Каждый рунический знак — носитель потенциальной энергии, предшествующей бытию в любом проявлении, он служит средством обращения к естественному потенциалу, существующему во Вселенной и в нас самих. Они сами по себе являются силой, обеспечивающей любую деятельность.

Руны - это та сила и энергия, которая способна проявиться, но еще не пришедшая в движение. Изначально заложенная в природе и в нас самих, как части этой природы, энергетическая схема представляет собой рунный устав. Каждый устав содержит потенциальные качества, которые будучи высвобожденными, действуют осмысленно и производят изменения в материальном мире. Уставное начертание каждой руны включает в себя лишь два компонента: вертикальную и диагональную линии, так как рунная энергия движется направленными потоками через различные слои и уровни бытия, вверх и вниз, наружу и внутрь.

Футарк – это система рунических символов, использовавшихся для мантики (гадания) и магии, это часть древней индоевропейской Традиции, носитель сакрального знания. Само слово "футарк" является аббревиатурой имен первых шести рун: Феу, Уруз, Турисаз, Ансуз, Райдо, Кано.



Двадцать четыре руны старшего Футарка отражают различные важнейшие грани нашего бытия, как и более пространные формы хранения информации. Руны учат нас важности внутреннего искания и самостоятельного осознания связи между духовным и физическим, явленным и сокрытым, внешним и внутренним. В результате мы начинаем понимать, что физическое, умственное и духовное являются не отдельными началами, а разными гранями единого целого. Знание рун и их сочетаний предоставляло им доступ к невидимым реальностям, к другим уровням бытия.

Руны, расположенные по кругу, образуют рунический круг. Мы рассматриваем руны не в линейной последовательности, а в круговой, так как именно такая последовательность отражает естественное развитие природных процессов. Круг является важным компонентом в работе с рунами. Он служит средством для концентрации энергии, направленной на достижение конкретной цели. Если мы хотим, чтобы наш творческий замысел, или некий процесс состоялся, мы должны вписать его в Рунический круг. Тогда процесс будет соответствовать Законам Мироздания. И законы Мироздания будут помогать процессу. В этом круге рунами запускается процесс творения от его начала, зарождения, развития, до завершения. От

одной руны к другой передается энергетическая эстафета каждого этапа пути, идет накопление опыта для следующих циклов. Это характерно, как для глобальных процессов во Вселенной, так и процессов в мире, стране, регионе, семье, предприятии, для отдельного индивидуума или какого-либо события.



В середину рунического круга помещается Валькнут, обладающий возможностью вращаться. Это магический символ, представляющий собой переплетение трех треугольников. Валькнут - символ Одина и связанной с ним магии, символ переходов (мостов) между мирами. Существует восемь положений Валькнута, соответствующие восьми комбинациям рун. Размещенный в центре круга, составленного из упорядоченного футарка, он, вершинами своих треугольников указывает на три определенные руны. Если повернуть Валькнут на одну руну по направлению движения часовой стрелки, то получается следующая комбинация рун. И при каждом повороте Валькнута комбинация рун соответственно меняется. И так далее по порядку, получая в итоге следующие комбинации рун:

1. Уруз-Наутиз-Беркана — «Руны Пива»
2. Турисаз-Иса-Эваз — «Руны Волшбы»
3. Ансуз-Йера-Манназ — «Руны Мысли»
4. Райдо-Эйваз-Лагуз — «Руны Прибоя».
5. Кенназ-Пертро-Ингуз — «Целебные Руны»
6. Гебо-Альгиз-Отал — «Руны Речи»
7. Вуньо-Соуло-Даггаз — «Повивальные Руны»
8. Феху-Хагалаз-Тейваз — «Руны Победы»

Все эти руны объединены вместе согласно древним традициям, и при этом каждая комбинация «отвечает» за определенную область смыслов в рунических и религиозных практиках.

По мере работы с рунами человек постигает энергетику каждой руны, сформулировать, описать которую просто невозможно. Руны — это колоссальная энергия. И раскрывается эта энергия только после того, как человек начал понимать смысл рунических знаков, когда он уже чувствует их содержание, улавливает нюансы, не поддающиеся словесной передаче — потому так порой противоречивы описания рун в литературе.

Обычно руны наносятся на самого человека или его изображение и активируются для того, чтобы пробудить энергию и направить на исполнение намерения. Намерение в этом случае играет огромную роль, так как намерение, сопровождаемое желанием, порождает действие. Это позитивное подтверждение, которое подготавливает канал для переноса энергии. Оно перепрограммирует подсознание и освобождает его от оков прежней системы ценностей и убеждений. В результате этого мы получаем доступ к неисчерпаемому источнику энергии, который находится внутри нас.

Наш выбор и наши действия создают тот энергетический рисунок, который определяет реальность, а впоследствии формирует наше будущее и судьбу.

Руны обязательно надо активировать. Этот акт требует личного участия, поскольку все мы участвуем в потоке Жизни и существовании Вселенной. Мы творим и воспринимаем собственную реальность. Рунные силы берут начало в измерении за пределами пространственно-временного континуума (в мифах это место называлось «царство богов»). Их активация расширяет наше индивидуальное осознание и пробуждает дремлющие силы сенсорного восприятия, заключенные в Коллективном Подсознательном человечества.

Активация рун обычно происходит путем вдыхания жизни, пробуждения их потенциала, который в противном случае оставался бы в дремлющем состоянии. Ваша энергия (ци) — вот что вдыхает в них жизнь.

При окраске рун используется синий цвет, так как он ассоциируется с водой и небом (воздухом). Голубизна внутреннего пламени свечи служит символом Духа, обитающего во внутреннем свете Души.

Я в своей практике наношу руны маркером на обычный лист бумаги, следуя алгоритму нейрографического моделирования.

Руна (руностав) в данном случае - фигура, одна, или одна из..., дополняемая еще фигурами, линиями, цветом. В качестве активации и запуска энергии намерения в данном случае выступают линии поля.

Чтобы поскорее получить результаты своего исследования я использовала в работе краткосрочные, не глобальные цели.

В итоге были получены результаты, где-то предсказуемые, где-то неожиданные, в любом случае результаты были, ознакомиться с которыми можно в практической части исследования.

На собственном опыте интересно было отслеживать изменения, происходящие внутри и вовне.

Это исследование дало мне много новых ощущений, более тонкого чувствования и мироощущения, лучшего понимания себя, добавило новых знаний в копилку моего опыта.

Тема соединения рунической и нейрографической практик очень интересная, многогранная и захватывающая, поэтому я намерена и дальше продолжать исследование и развивать данное направление.

Практическая часть

Из этических соображений и ради соблюдения экологии, а также по желанию клиентов, руны, ставы на фотографиях работ скрыты.

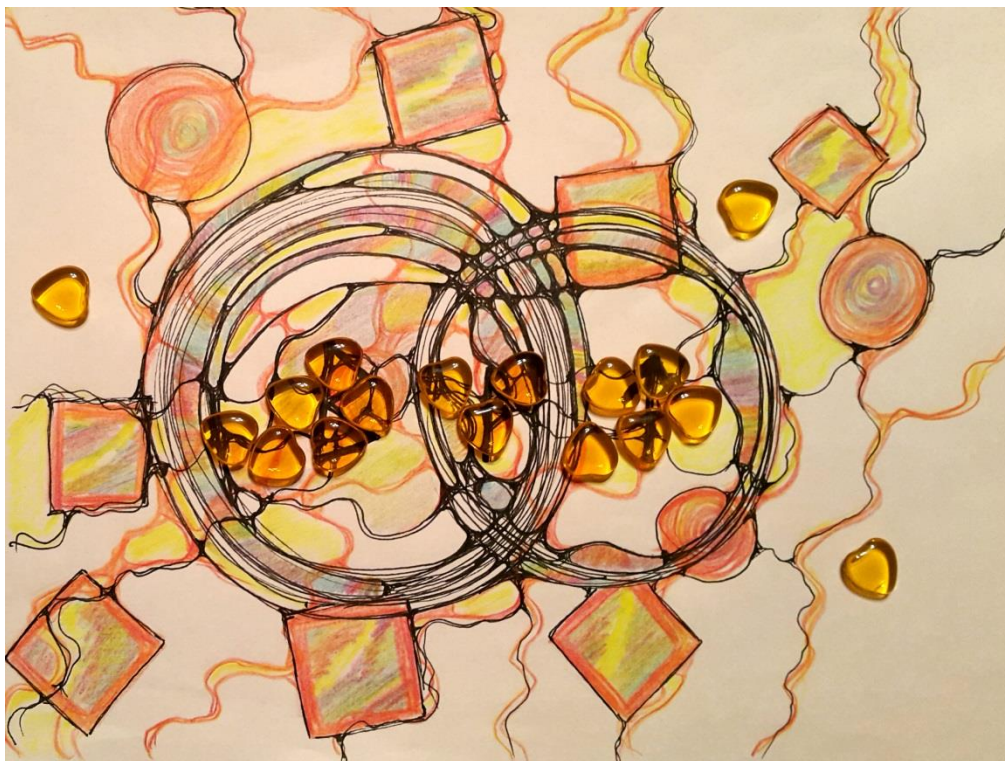
1. Тема о поиске новой работы. Рисую рунный круг. В него вписываю фигуры. Выбираю синий цвет – традиционный цвет для рун. По композиции просятся треугольники, так подходящие к стилю рунического письма, 5 штук. Треугольники похожи на стеклышки, нет, на льдинки. И сразу становится холодно и жарко одновременно. Вспоминается сказка о снежной королеве, похоже во мне что-то должно оттаять. Начинаю скруглять – опять в жар и в холод. Льдинки начинают таять и ручейками нейрографических линий вытекать за внешний круг рунного колеса (15 ручейков по одному из каждого угла треугольника). Дыхание меняется, жар в теле. Списала ручейки с рунным кругом – сердце колотится, жарко. Смотрю на рисунок, продыхиваюсь. Зеваю. После того, как весна пришла, захотелось зеленой травки – окрашиваю зеленым. Вспоминаются подснежники, и в голове звучит фраза «всему свое время». Продолжаю раскрашивать – в теле тепло, захотелось спать. Да и время уже позднее. Теперь потерялась обводка круга, выделяю поярче, т.е. пожирнее. На сегодня хватит, пока оставляю так.



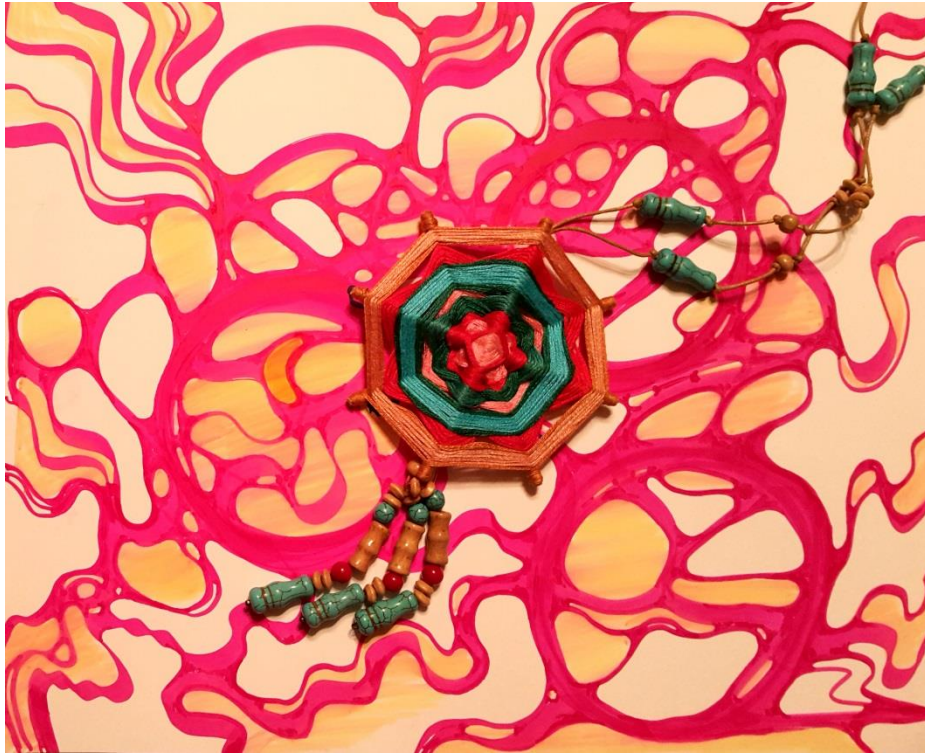
2. Тема любви. Рунный круг призван направить энергию на воплощение задуманного в реальность. Расположенные в центре круга фигуры – это символические фигуры, выражающие аспекты любви. Временной промежуток действия става не оговаривался, поэтому энергии действуют мягко, исподволь, набирая свою силу постепенно.



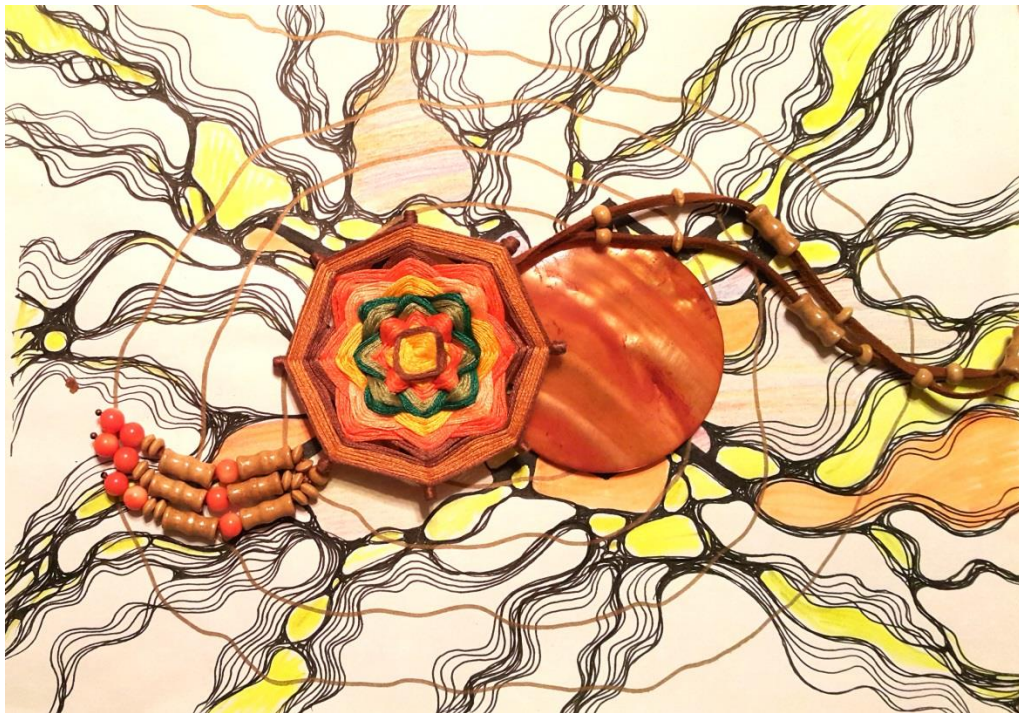
3. Тема Анима и Анимус. Руны нанесены для гармонизации, баланса Анимы и Анимуса, устранения конфликта частей личности. В итоге гармоническое, уравновешенное состояние, мир в душе.



4. Работа делалась на привлечение спонсора, без конкретизации для чего именно, так сказать на усмотрение Вселенной. Результат получился интересный. Буквально на 2 день, новая сотрудница на работе предложила подвозить клиентку с работы и на работу, причем очень настойчиво.



5. Работа на улучшение зрения. Насчет улучшения по диоптриям, возможно, пока говорить рано, но светобоязнь у клиентки прошла, и она перестала щуриться в яркий солнечный день. И еще стала забывать очки и как-то выкручиваться без них на работе.

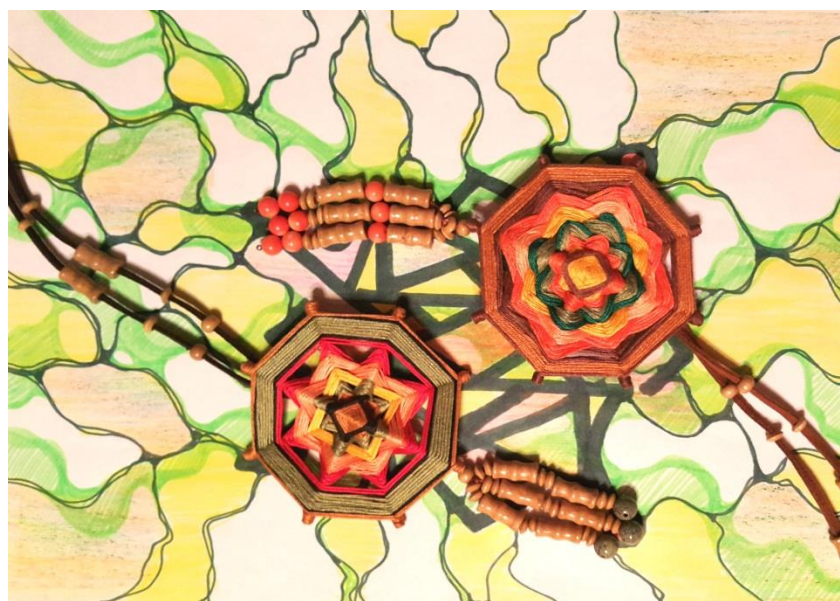


6. Изменения к радости. Составляю руностав из подходящих рун. Сначала на листе родились треугольники, ведь про изменения же. Потом дополняю руноставом, фиксирую цветом. Как результат - спокойствие и тихая умеренная радость каждого дня, возможно, просто от того что этот

день настал, вне зависимости какими событиями он наполнен. Эта радость как фон.



7. Антидепрессант. Намерение на восполнение энергии, позитивного настроения. Руностав в центре листа как фигура, которая соединяется линиями с фоном, фиксация цветом. Через пару дней появляется ощутимая бодрость, проходит сонливость, настроение радостное, настрой оптимистичный, несмотря на какие-то жизненные коллизии. Через пару месяцев обнаружился спад энергии, настроение пошло вниз. Да, ведь работа выполнялась на временной промежуток в 2 месяца, который уже истек.



8. Работа выполнялась на поиск тренера по фитнесу. Фитнес-клуб закрылся, контактов тренера не осталось. Через пару дней тренер нашелся, правда, другой, но ничем не уступающий прежнему.



10. Создаем Рунный круг для развития интуиции. Буквально на следующий день клиентка обнаружила, что ей приходят на ум фразы, за несколько часов до того, как их произносят другие люди.



9. Тема – деньги на определенный проект, а конкретно, на обучение, определенная, не маленькая сумма. 2 месяца на все-про-все. В результате заявленная сумма потребовалась не сразу, а представилась возможность

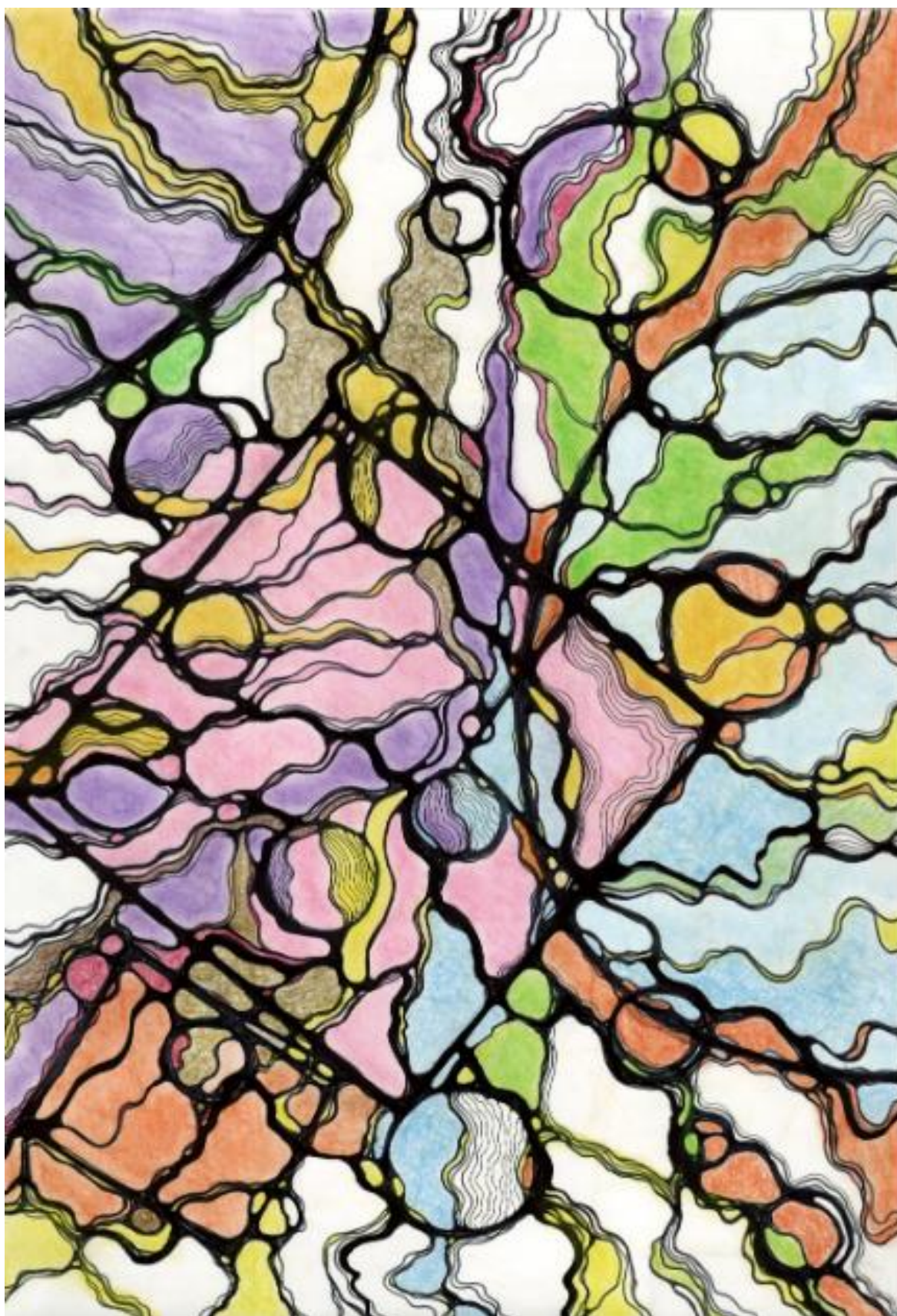
внести 3-мя частями в течение 2 лет.



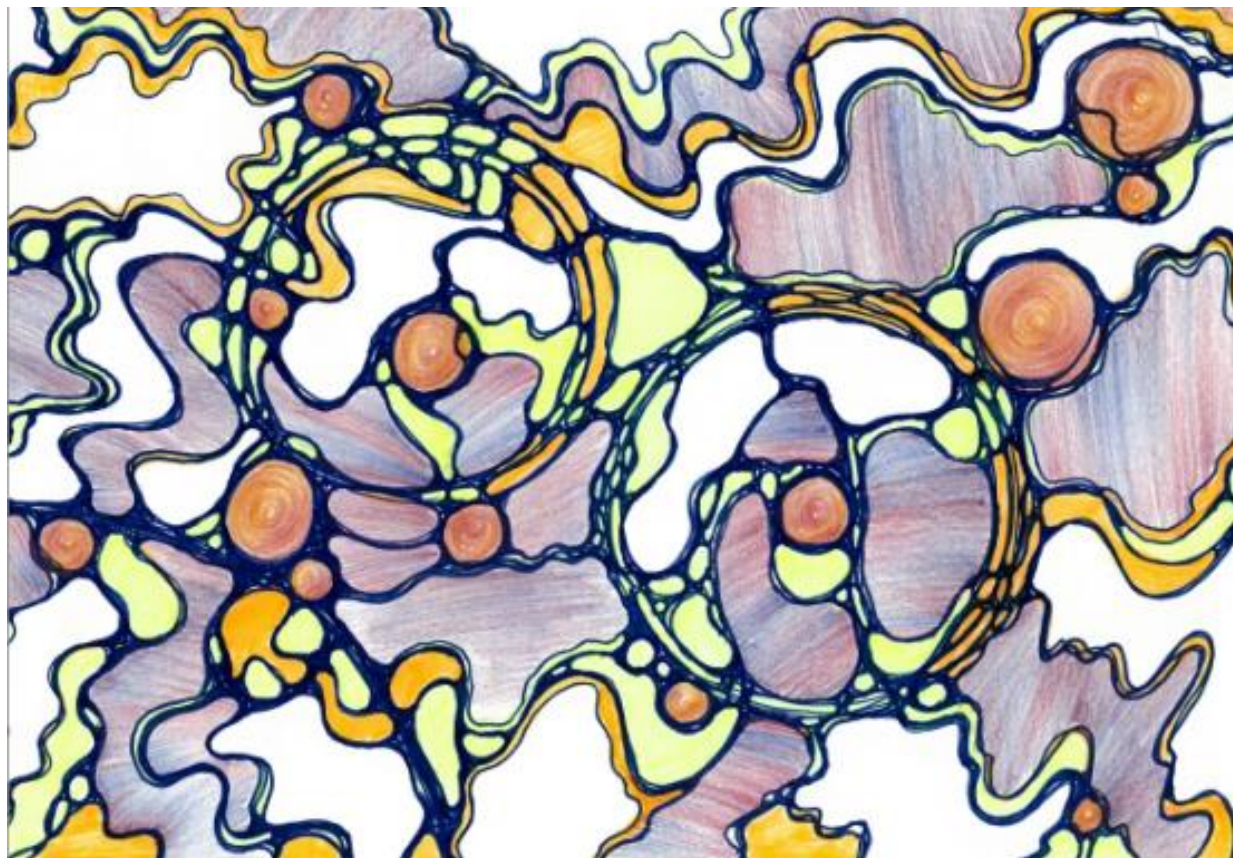
[Ссылка на дипломную работу Андрикович Юлии в авторском стиле](#)

Работы Андрикович Юлии

Свобода быть собой



Тема медитации «В потоке»



Автор:
Базынкoвa Вeрa
Супeрвизoр:
Дустaлeвa Aльбинa

Тeмa:
Нeйрoгрaфикa кaк инстрoмeнт сoздaниe финaнсoвoгo
изoбильe

Нeйрoгрaфикa этo твoрчeский мeтoд трaнсфoрмaции мирa. Свoегo мирa. Этo уникaльный спoсoб сфoрмирoвaть хoд рaзвития любoй из вoзмoжных жизнeнных ситyаций сaмых рaзных кoнкeстoв рeальнoсти. С пoмoщью нeйрoгрaфики вoзмoжна нaстрoйкa кoммyникaции любoгo рoдa: с сoбoй, с близкими, пaртнeрaми, дeньгaми, бизнeсoм вoобщe и oбщeствoм в цeлoм. Этo мeтoд измeнeния сущeствyющeгo нa жeлaeмoe сaмым прoстым и твoрчeским спoсoбoм с зaданными критeриeми oбрaтнoй свeзи. Этo сaмый прoстoй, быстрый и эффeктивный спoсoб фoрмирoвaния нoвoй рeальнoсти.

В дaннoй рaбoтe я прeдлaгaю вaм сoздaть свoй грaфичeский кoд финaнсoвoгo изoбильe, испoльзyя oснoвнoй инстрoмeнт нeйрoгрaфики, кoтoрый пoзвoляeт нaм изoбрaжeниe сдeлaть oщyщeниeм. Этo нeйрoгрaфичeскaя линия - линия, кoтoрaя нe пoвтoряeт сeбя нa кaждoм yчaсткe свoегo движeния и вeдeм мы ee тyдa, гдe нe oжидaeм ee yвидeть.

А тaк жe в сoздaнии этoгo кoдa мы бyдeм oпирaться нa дeсять принципoв нeйрoгрaфики:

1. Oбрaз интeгрирyeт смыслы
2. Смыслы кoнцeнтрирyют сoстoяниe
3. Прoблeмa eсть пoрoждeниe рaзyмa
4. Рeшeниe oблaдaeт кaчeствoм биoники
5. Гaрмoния вeдeт к yдoвлeтвoрeнию
6. Всeлeннaя yмeщaeтся нa кoнчикe мaркeрa
7. Любaя зaдaчa имeeт грaфичeскoе рeшeниe
8. Плoскoсть рисyнкa нe имeeт грaниц
9. Мир сoстoит из фигyр и линий
10. Рисoвaть прoстo

Мысль мoгyщeствeннa и сoзидaтeльнa и нeсeт в сeбe oпeрeдeлeнныe

смыслы. Топософия дает нам знание о том, что смыслы обладают территориальной принадлежностью. Нейрографика - это топософская практика. Она способна приземлить мысль на бумагу, определяя пространство ответа масштабом фигур. Если вы добьетесь успеха в работе со смыслами, поместив их в виде фигур на бумагу, задав им определенный масштаб и обработав их нейрографической линией, вы измените саму жизнь, вы измените свою реальность! В фигурах и линиях таится огромная сила и с помощью этих инструментов вы можете моделировать события своей жизни.

Приступим к моделированию своего финансового изобилия

А. Давайте начнем с осознания того, что каждое существо уникально. Никогда на этом свете не было никого похожего на вас и никогда больше не будет. Сделайте самую большую ставку в этой жизни на себя. Подарите себе себя. Исследуйте себя. Есть единственный человек во всем Мире и во всей Вселенной, который был с вами с самого вашего рождения и будет с вами до последнего вздоха - это вы сами.

Практика.

1. Возьмите чистый лист бумаги, поместите на него маркер любого цвета и почувствуйте где на пространстве листа может располагаться фигура «Я»? Где она находится? Какая это фигура? Обозначьте ее на листе. Какого она размера? Нравится ли вам её масштаб? Увеличьте ее, если чувствуете в этом необходимость.
2. Помедитируйте над тем, к чему относится ваше «Я». К телу? К уму? К душе или к чему-то запредельному?
3. Проведите несколько нейролиний через фигуру «Я». Обратите внимание на чувства и мысли, которые приходят, когда вы взаимодействуете с этой фигурой. Заинтересуйтесь своим «Я». Могут ли люди, так мало интересующиеся собой и своим «Я» получить что-либо для себя? Поразмышляйте и прорисуйте нейролинией свои мысли на тему «Быть» и «Иметь». Подумайте над тем, что значит «Быть Богатством» и «Иметь Богатство». «Быть счастьем» и «Иметь счастье». «Быть Изобилием» и «Иметь Изобилие». Соединитесь со своим «Я» и просто насладитесь этим контактом маркером со своим графическим «Я».

В. Для создания поля доверия и гармонии, для формирования уверенности в завтрашнем дне, для осознания ценности каждого момента в «сейчас» вспомните о том, что Вы очень удачливый человек. Осознайте, что

ваша Удача всегда сопутствовала вам. Она всегда была рядом. Вспомните, сколько раз в вашей жизни вы видели её проявления. А сейчас видите? Поразмышляйте над тем, как ваше чувство собственной важности и эгоизм могли в прошлом прогнать удачу или заставить её отвернуться от вас.

Практика.

1. Возьмите маркер любого цвета и на пространстве бумаги, в том месте где вы почувствуете, проявите на листе фигуру «Я». Эта фигура может быть любого размера, любой формы. Просто доверяйте своей руке.
2. Возьмите маркер любого цвета и на пространстве бумаги, в том месте где вы почувствуете, проявите на листе фигуру «Удача».
3. Используя нейрографическую линию, создайте контакт между этими фигурами. Соедините фигуры нейрoлиниями, Эти линии могут пронизывать фигуры, пересекаться между собой, могут проходить через контуры фигур. Количество нейрoлиний ограничено исключительно вашим ощущением удовлетворенности впечатлением от рисунка. Объедините эти две фигуры и слейтесь со своей «Удачей».
4. Мысленно или вслух обратитесь к фигуре «Удача»: Пригласите ее всегда сопутствовать вам. Отнеситесь к этому серьезно, а не формально. Быть удачливым - ваше право по факту рождения. С этого момента Вы и Ваша «Удача» одно целое.

С. Вы живы, у вас есть жизнь. А ведь вы ничего не сделали для этого. Это беспричинный дар свыше. Он так ценен, что невозможно даже представить, как его можно заслужить. Поэтому восхваляйте жизнь и благодарите за неё. И чем больше вы будете благодарить, тем более красивым, выразительным и ярким станет ваш мир.

Практика. Возьмите маркер и проявите на листе две фигуры: «Я» и «Благодарность». Поразмышляйте с помощью нейрoлинии какие экстатические состояния возникают у вас, когда вы благодарите небо, воду, солнце, Бога или Вселенную за то, что уже имеете. Обратите внимание на то, что происходит когда вы благодарите себя за тот путь, который прошли. Благоговение означает, что вы уже получили дар. Поэтому состояние благодарения является лучшим магическим средством для осуществления своих глубинных желаний и целей.

D. Многих людей стремление к богатству приводит к разрушительному

и израненному стилю мышления и, в итоге, «деньги» начинают бояться их и обходить стороной. Страсть заполучить их, урвать любой ценой или же, наоборот, осуждение желания денег происходит повсеместно и постоянно. Деньги это та тема, которая почти в каждом человек вызывает бурю эмоций и чувств. Это может быть чувство стеснительности либо стыдливости, чувство осуждения либо замешательства, или даже чувство презрения. Тогда, как деньги - это очень мистическая вещь, символизирующая изобилие, власть, жизнь и свободу. Сила денег, как электрический ток, может создавать комфорт вокруг вас, а может принести смерть.

Практика.

1. Расположите лист вертикально. Возьмите маркер любого цвета и на пространстве листа, в верхней его части, расположите фигуру «Деньги». Эта фигура может быть любого размера, любой формы. Просто доверяйте своей руке. Определите для себя устраивает ли вас масштаб. Увеличьте при необходимости.
2. Возьмите маркер любого цвета и на пространстве листа, под фигурой «Деньги», расположите фигуру «Я».
3. Используя нейрографическую линию, создайте контакт между этими фигурами. Соедините фигуры нейрoлиниями, Эти линии могут пронизывать фигуры, пересекаться между собой, могут проходить через контуры фигур. Количество нейрoлиний ограничено исключительно вашим ощущением удовлетворенности впечатлением от рисунка.
4. Начните прокручивать в мыслях слово «Поток». Визуализируйте, как поток космического изобилия изливается через фигуру «Деньги» на фигуру «Я».

Используйте нейрoлинии. Пусть каждая линия несет в себе осознание, что вы часть целого, что мир создан для вас. Ощутите, как поток денежного изобилия наполняет ваше физическое тело и распространяется вокруг. Оставьте смущения и позвольте изобилию, богатству и удаче изливаться на вас.

Настраиваясь на изобилие, вы автоматически начинаете притягивать к себе деньги. Это процесс начинает происходить легко и естественно. Проявлением энергии изобилия является энергия радости, гармонии и жизни. Практикуйте нейрографику и будьте богаты!

«Награда приходит быстро, если ты осознан» П.М. Пискарёв

Примеры работ:



"Я и удача. Рука рисовала и закрашивала сама, я только наблюдала, как происходит постоянное расширение этого пространства». Ксения М.

«Я и Деньги.

Когда начал рисовать уже началась благодать в мыслях и в теле. Как будто прикасаюсь к чему-то сокровенному, сакральному. Очень большой ресурс приобрел, стало физически много места внутри грудной клетки, много психического пространства и много пространства для заполнения. Первую половину вырисовывания была активность в груди и животе. Легкое напряжение Энергия потоками крутилась и переливалась внутри.

Вспоминал, что папа с мамой говорили на тему денег. Какое это давало настроение.

Сейчас пишу и сжатость - ком в горле. Продышал и прозвучал это напряжение из себя: «Деньги в радость и удовольствие». Алексей Н.



«Я и Удача.

Самый эмоциональный рисунок. Я попыталась сгладить его, доказать самой себе, что удача всегда рядом: от самого мелкого до самого крупного дела и стоит только позволить себе ее увидеть и пригласить. Сначала шло туго.

«какая удача?», «дебильное слово?», «что это вообще такое?».

Потом потекло - я невероятно удачлива (была, есть, а буду ещё больше!), я люблю удачу, а она меня; я смотрюсь в неё;

Ощущение, что я знаю её с раннего детства. Играю с ней. Иногда она прячется, но это просто игра.

Рисовать было странно. Рука не шла.

Это для меня о том, что я забываю об игре, о лёгкости, «туплю», слишком многое пытаюсь контролировать.»

Алёна А.



«Я и Деньги.

Ощущение спокойствия, возвращение отчасти позабытого чувства отношения к деньгам - чувства прихода, обладания денгами, чувства радости и приглашения в свою жизнь. Забывание этих ощущений пришло с приходом электронных денег. Не было тактильного ощущения их объёма и



количества. Приходит понимание, что, глядя на цифры, можно ощущать и представлять себе их количество, и возможности, и силу денег. Стирается разница обладания наличными деньгами и счетом в банке. Ощущение радости и единения». Владимир М.



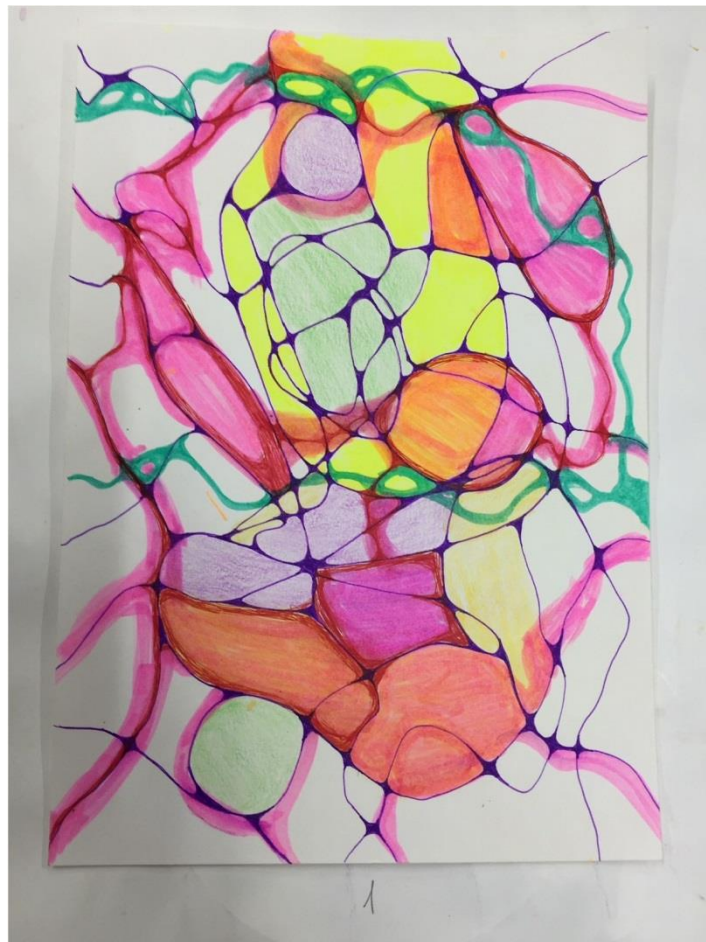
"Финансовый поток.

Здесь у меня прям круто пошёл процесс с запроса на сумму! Поняла, что хочу взять больше, и в процессе рисования не разочаровалась, что взяла именно столько (3.000.000). Прям позволила себе эту сумму и из неё начала своё движение. Чувствовала динамичный темп в переходе от первого круга ко второму. Во второй круг потянулись много линий и когда я увидела клубок, прям поняла, что это как моя реализация в идеях и мыслях в сторону того, как эти деньги ко мне придут. А через какое-то время прям пришёл большой круг и ощущение БЕЗОПАСНОСТИ и позволения их иметь, вырисованное через пару минут в знак бесконечности!!! Прям меня наполняло и радости было много!!! Ну и когда я рисовала итоговую сумму то было ощущение всевозможности)

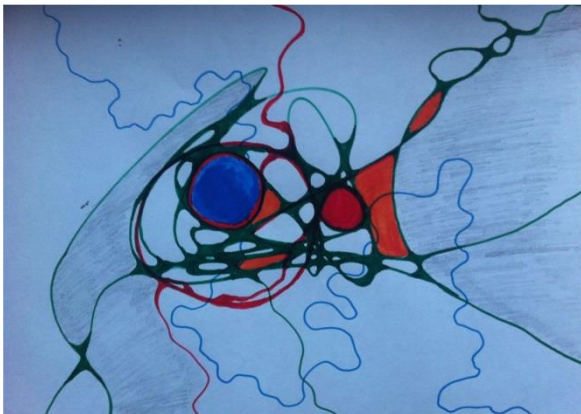
Ещё очень важным для меня была мысль, что эти деньги могут ко мне прийти через любимого мужчину и я это себе разрешила. Раньше блокировала ассоциировать себя рядом с богатым мужчиной, считала себя недостойной, а здесь почувствовала, как он будет с радостью делиться и вкладывать свои деньги в меня и мои идеи!))) очень было классно это ощутить!!!

Цвета меня наполняли и не хотелось особо ничего заполнять другими цветами, прям видела в этом воздух и свободу!»

Карина К.

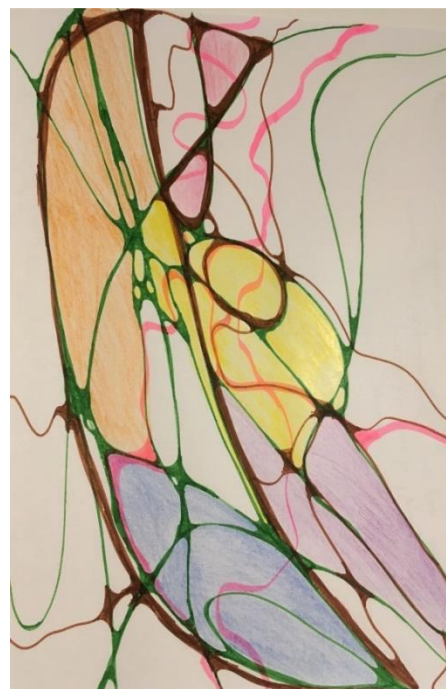


«Я и Изобилие. Пока рисовала чувствовала, что у меня практически нет собственного отношения к деньгам, в голове наперебой звучали голоса родителей о том что это дорого, мы не можем себе это позволить, вспоминалось, что у мамы постоянно крали кошелек - с зарплатой, с билетами в цирк. Потом в процессе рисования появился дедушка, я очень его любила и уважала, по мнению всех родственников именно в него я очень деятельная и энергичная))) Он был экстраординарный, считал, что богатство - это стыдно, это буржуизм, советский гражданин скромн в своих запросах во благо всех советов. Может быть я преувеличиваю, но так я это помню (при этом дедушка в общем был не бедным человеком!). Когда я раскрашивала области чувствовала, что все деньги в моей жизни рассматривала с позиции что подумают родственники, там не было меня, это самое большое откровение этого нейрографического рисунка. Потом я выделяла области, думала о том, что это мои области, фигуры моего личного отношения к деньгам, я выделяла цветом, мне приятно видеть что красная линия пересекает другие области. Выделила розовым, усилила, выпустила с разных сторон розовые линии в мир, распространила свое отношение, очень теперь довольна рисунком! Зеленые линии - это то поддержка. Смотрю на рисунок - слышу как у меня сердце бьется». Анна В.



«Я. Бог сделал ставку на меня! Это удивительно вдохновляет! Хотелось рисовать не останавливаясь. Процесс захватывает. Как будто прорисовываешь свою новую реальность. Скругляешь углы своей жизни. Алексей П.»

«Деньги. Это было очень трудное начало для меня. Меня трясло и подбрасывало, щемило сердце, были рези в горле, ноги как будто парализовывало, не чувствовала связи с землей, сжимало диафрагму трудно было дышать. Постепенно стала дышать во всё это и стало вылезать много страхов, Деньги это сложно, это ответственность которую лучше избегать, я не знаю правильно ли я потрачу деньги, а важны ли мои желания чтобы тратить на них? увидела что в какой то момент в детстве я сказала себе, что мне вообще деньги не нужны и не интересны раз они достаются таким трудом как у родителей и я как то научусь без них обходиться, все равно никто не рад особо даже когда они есть. Было очень трудно рисовать вначале я сильно тупила нажимала на паузы и даже не могла понять, что такое закруглять. И в этот момент зашла сестра и спросила как у меня дела, я ответила что мне тяжело и трудно, а она: Да ну ты что давай передумай! и я ответила: Мне легко, я смогу! она ушла а я выдохнула и продолжила с облегчением) Самой значимой фигурой для меня стала та что в виде женских половых губ) сразу почувствовала связь с изобилием как только разукрасила их красным, появились и красные яйцеклетки вокруг и в голове стала крутиться мысль Нужно отложить яйца!)) я не совсем поняла о чем это но мне стало очень комфортно и безопасно. Когда я вносила коричневые цвета то чувствовала как я заземляюсь, чувствую желание твердо стоять на ногах и питаться от Земли, получая материальные блага. в центре рисунка я увидела бабочку с желтыми крыльями и для меня это символ трансформации моих отношений с деньгами. Любовь М»



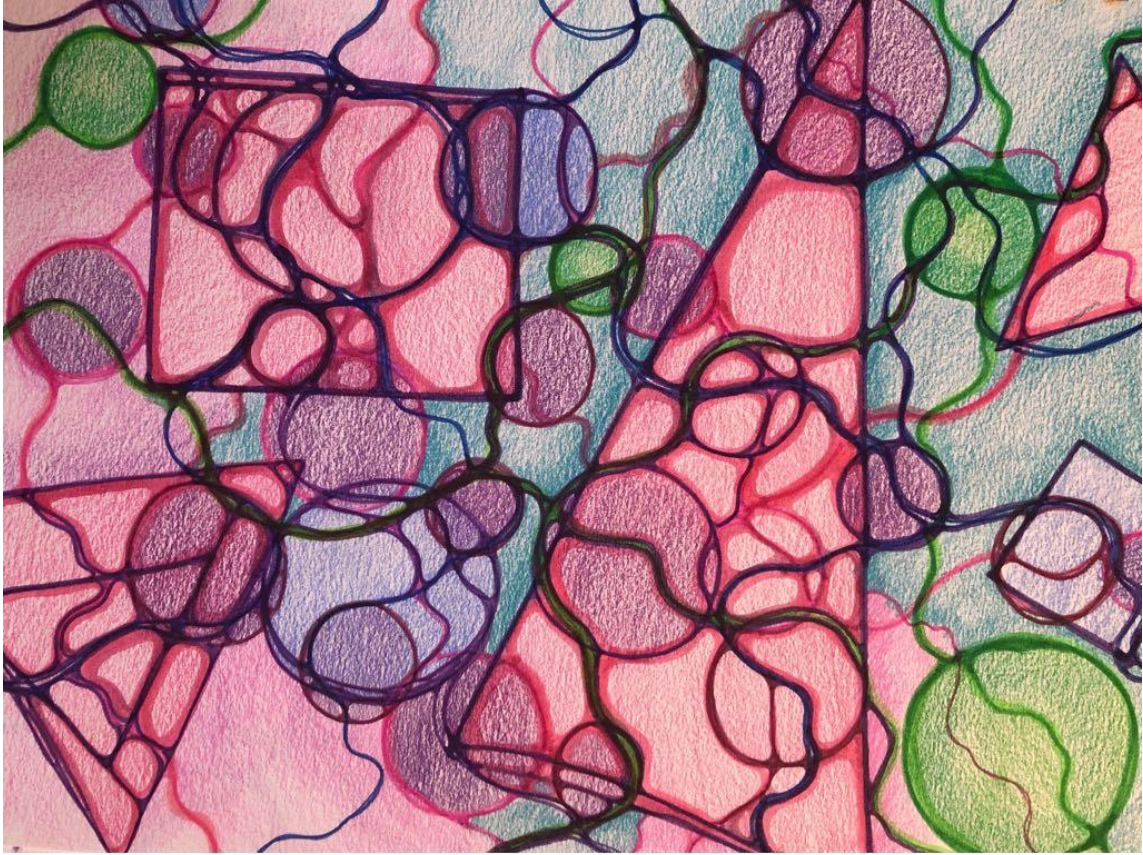


«Финансовый Поток. Первое чувство от слова, или даже факта "деньги" - это СЕРЬЁЗНО. Сейчас, проанализировав до глубины это чувство, я увидел, что в основе его лежит СТРАХ. Не страх потери или наоборот больших денег, а просто животный какой-то, как будто меня в детстве пугали деньгами ;) При этом, я всегда чувствовал себя в безопасности и изобилии и мне реально всегда везло! И теперь я вижу, что всегда был подключен к материнской энергии изобилия и чувству безопасности, заботы, поэтому у меня никогда не возникало острой потребности в деньгах и их зарабатывании. И я по сей день "выезжаю" на этой силе: деньги идут ко мне сами, хотя я не прикладываю к этому никаких усилий. Все это наводит на мысль о том, что я завис в детском состоянии - привык, что есть кому позаботиться, у кого попросить, а мысль о том, что надо идти зарабатывать пугает, как может пугать ребенка взрослая жизнь. Здесь же всплывают воспоминания о том, что мама никогда мне не говорила что и сколько стоит (даже если я спрашивал), как будто я еще маленький чтобы об этом думать или "спички детям не игрушка". А еще мама все время беспокоится что я хожу в тонкой или старой одежде, мерзну, голодаю... Все время помогает мне, как бы жалея. Однажды назвала меня "бедолагой", но это был перебор и я попросил больше никогда меня так не называть. Андрей У.»

[Ссылка на дипломную работу Базынковой Веры в авторском стиле](#)

Работы Базынковой Веры

Тема: 6 одновременно работающих проектов



Тема: Проработка проекта детально по каждому направлению



Автор:

Балтина Лилия

Супервизоры:

Зорина Наталья, Степанова Лариса

Тема:

**Опыт применения нейрографики в работе с людьми,
перенесшими инсульт**

Введение

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) инсульт занимает третье место в мире среди причин смерти сразу после болезней сердца, кровеносных сосудов и онкологии. В связи с этим, эта болезнь стала важной медико-социальной проблемой и требует организованной медико-социальной и психологической помощи. Кроме того, инсульт является одной из наиболее частых причин инвалидности.

В области реабилитации людей, перенесших инсульт, на данный момент времени проделана огромная работа, тем не менее, исследование новых возможностей реабилитации не теряет своей актуальности.

Поэтому автор предположил, что применение нейрографики в данной сфере может иметь выраженный эффект, так как в данном случае речь может идти о таком свойстве мозга, как нейропластичность.

Цель работы: исследовать возможности применения нейрографики в групповой работе с людьми, перенесшими инсульт.

Месяц работы с группой людей, перенесших инсульт, вероятно, очень маленький период времени, но и он позволяет сделать определенные выводы об эффективности применения данной методики.

Автор надеется, что это небольшая работа пригодится для более детальных и подробных исследований возможностей применения нейрографики в реабилитации людей, перенесших инсульт.

Особенности людей, перенесших инсульт:

Три основные проявления инсульта:

- расстройства важных функций организма – сознания, дыхания (ритм, глубина, частота), деятельности сердца и других внутренних органов;

- локальная неврологическая симптоматика (асимметрия лица, расстройства зрения, непонятная речь или ее неполноценность, частичный или полный паралич конечностей, судороги);

- Менингеальный синдром (резкие головные боли, рвота, напряжение мускулов при попытке выполнить любые движения).

Последствия инсульта

Несмотря на развитие современной медицины, болезнь требует длительного лечения и реабилитации. И даже в случаях, когда оказана своевременная медицинская помощь, у больных инсультом наблюдается лишь частичное возобновление функций центральной нервной системы, которое выражается следующим образом:

- трудности при выполнении сложных движений (сложности координации движений, сохранения равновесия и др.);
- пространственная дезориентация;
- нарушение чувствительности;
- нарушения речевых функций:
- сенсомоторная афазия, когда страдают все аспекты речевых функций - как инициация речи, так и фонематический слух;
- моторная афазия, когда речь больных обычно плохо артикулирована, может быть интонационно не окрашена. Больной говорит короткими грамматически неправильными предложениями, в которых почти отсутствуют глаголы (телеграфный стиль), часто отмечаются длительные паузы;
- сенсорная афазия, когда происходит утрата фонематического слуха, нарушение понимания устной и письменной речи,
- отчуждение смысла слов: больной не способен выделить смысловую составляющую из слышимых им звуков речи;
- амнестическая афазия, когда преимущественно страдает распознавание существительных, что приводит к отчуждению смысла существительных. Больной не вполне понимает обращенную к нему речь, также нарушается понимание прочитанного текста. Его собственная речь бедна существительными, которые обычно заменяются местоимениями.

Кроме этого, бывают значительные трудности при назывании предметов

по показу. При этом больной своим поведением дает понять, что он знаком с предметом, может объяснить его предназначение, подсказка первых звуков, как правило, помогает:

- нарушение артикуляции и понимания речи других и прочитанного при сохранении внутренней речи;
- нарушение письма (аграфия) и чтения (алексия);
- нарушение способности к счету (акалькулия);
- ослабление памяти, интеллекта и концентрации внимания (когнитивные нарушения);
- нарушения в эмоционально-волевой сфере.

Таблица №1

Цели реабилитации на различных этапах болезни после инсульта

Этап болезни	Цель реабилитации
Обострение (до 4 недель)	Происходит восстановление утраченных функций (возвращение чувствительности и движений, возобновление кровообращения поврежденных органов).
Ранний период выздоровления (до 1 месяца)	
Поздний период выздоровления (до 1 года)	Улучшение функций. Вырабатываются адаптивные привычки, которые позволяют подстроиться под устойчивый неврологический дефект (если такой остается).
Резидуальный период выздоровления (через 1 год)	Улучшение социальной и повседневной адаптации пациента. Профилактика повторного инсульта.

Перемены в поведении больного, которые связаны с нарушением эмоций и воли, зависят от локализации инсульта:

- Если повреждения в лобной части, у больного наблюдается так называемый апато-абулический синдром (понижение психической активности), который выражается в недостатке интереса к жизни (апатии), пониженной активности и деятельности, слабой воле, также в ослаблении интеллекта и критического отношения.
- Обширные повреждения левого полушария мозга называются синдромом эмоциональной лабильности (понижении активности психики и движений, недооценка нарушений своих движений и нежелание их устранить, недостаточность чувства меры и такта, переизбыток эмоций, затрудненная социальная адаптация).

Основные положения психологической реабилитации

Конечно, реабилитация больных должна проходить в течение всей болезни, как это указано в таблице №1.

Обычно программа реабилитации больных после инсульта включает медикаментозную терапию, физиопроцедуры, рациональное питание, логопедическую коррекцию, кинезотерапию (терапию с использованием различных движений), психотерапию и психокоррекцию (психологическое развитие).

Считается, что психологическая работа может начинаться в резидуальном периоде. Хотя консультация автора работы с врачом-реабилитологом показала, что возможность применения нейрографики в этом процессе она видит сразу, как только больной будет способен держать в руках маркер.

Автор так же считает, что психолог может включиться в программу реабилитации уже в ранний период выздоровления, оказывая психологическую поддержку больному и настраивая его на выздоровление.

В работе с больным инсультом психолог может повлиять на речевую и другую активность человека. В первую очередь здесь подразумевается активность движений. В современной психофизиологии бытует взгляд, что возобновление неврологических функций, зависит от:

- фактора времени (так называемое «терапевтическое окно», когда выздоровление возможно и проходит эффективно);
- нейропластичности – способности головного мозга компенсировать структуральные и функциональные нарушения в случае органических

расстройств.

Исследования свидетельствуют, что на пластичность можно повлиять как фармакологическими препаратами, так и участвуя в специальных реабилитационных программах, где стимулируется активность движений.

Восстановление активности – это одно из наиболее значимых направлений реабилитации, потому что активность предполагает восстановление важнейших механизмов – нейронов биологической адаптации и активацию сохранившихся связей нервных ячеек. Результаты серии экспериментов свидетельствуют, что те структуры головного мозга, в которых сохранилось 10– 20% структурных элементов, могут возобновить свое нормальное функционирование. Доказано, что активация частей тела, затронутых инсультом, влияет на функциональную реорганизацию головного мозга. В связи с этим спорным становится мнение, что больной инсультом может только компенсировать утраченные функции. Постоянно развивая работоспособность затронутых органов, можно добиться и большего эффекта.

Эмоциональное состояние больного инсультом

Известно, что эмоциональное состояние в первые недели и месяцы после перенесенного инсульта неустойчиво, обостряются характерные черты личности: возможна апатия, плаксивость, у других – агрессивность, импульсивность, проблемы в отношениях с близкими людьми. На эти процессы влияют и упомянутые повреждения головного мозга, и длительное изнурительное лечение, необходимость находиться в стационаре, быть под присмотром, а также физическая боль. Больной осознает, что его жизнь изменилась в худшую сторону, и эти перемены затронут его семью. В связи с этим человек перенесший инсульт, испытывает душевные страдания, болезненно переживает потерю привычного жизненного уклада, чувствует стыд за свою беспомощность, боится инвалидности и зависимости от окружающих. Такие чувства могут вызвать депрессию. Больной не верит в возможность выздоровления, теряет интерес к жизни, прекращает активно участвовать в мероприятиях реабилитации, часто в отношениях с близкими проявляет грубость и раздраженность. Депрессия, которую вызвал инсульт, становится помехой на пути к выздоровлению – больной сам не прикладывает усилий, а также отвергает помощь врачей и близких. Психолог может помочь вырваться из этого замкнутого круга.

Формы психологической реабилитации и возможные способы

работы

Обязательное условие реабилитации – это общение с больным.

Профессиональные навыки психолога дают возможность установить отношения с больным на нужном уровне и последовательно оказывать поддержку. Важно поддерживать контакт с человеком, это стимулирует активность его речи.

Также нужно расширять круг общения больного, это можно реализовывать уже на более позднем этапе болезни, организуя, например, группы поддержки.

Написание картин руками или кистью, занятия с пластилином стимулируют восстановление движений и помогают раскрыть внутренние силы, освободиться от переживаний и почувствовать удовлетворение от творческой работы. Как уже упоминалось, активность является «ключиком» для больных инсультом в выздоровлении. Для повышения эффекта восстановления двигательных возможностей разработаны комплексы лечебной гимнастики с элементами телесно-ориентированной психотерапии, специальные дыхательные упражнения с использованием релаксационной техники, позволяющие снять телесное напряжение и восстанавливать координацию движений.

Для активизации творческих сил человека, открытия его личностных ресурсов, развития сенсомоторики людям после инсульта предлагается арт-терапия. При этом происходит так называемая активация положительных переживаний, что, в свою очередь, способствует налаживанию новых нейронных связей. Поэтому этот метод имеет большое значение в психологической реабилитации после инсульта.

Так как в результате болезни ослабляется память и другие когнитивные способности, психолог может успешно использовать весь свой профессиональный арсенал методов развития памяти и других познавательных процессов.

Особой целевой аудиторией работы психолога являются также и родственники больного, которым нужно помочь понять как переживания родного человека после инсульта, так и их собственные, а также выстроить правильные взаимоотношения с больным. Общественная организация «Vigor» предлагает для родственников людей, перенесших инсульт, и индивидуальные психологические консультации, и возможность посетить

группы поддержки.

При поиске новых возможностей психологической реабилитации после инсульта необходимо учитывать, что важно комбинированное и скоординированное использование медицинских и социально-психологических мероприятий, которые способствуют восстановлению физической, психологической и социальной активности человека. Ни возраст пациента, ни неврологические и соматические болезни, ни глубина постинсультного дефекта не исключают эффективного реабилитационного процесса.

Последствия инсульта сказываются как на соматическом состоянии человека, так и на его психологическом здоровье. Психологические последствия инсульта обусловлены, прежде всего, поражениями мозга. Кроме того, можно выделить психологические последствия инсульта, обусловленные изменениями социальной ситуации развития.

Переживание инсульта, на наш взгляд, является жизненным кризисом в разных его вариантах. Наложение резкого изменения социального статуса человека на травмирующее событие (болезнь), сопровождающееся ограничениями физических возможностей человека после инсульта, вызывают дестабилизацию «образа Я» и рождают в человеке соответствующую гамму переживаний:

- переживание перемены телесного «образа Я» и фатальности физических изменений;
- переживание чувства собственной несостоятельности;
- чувство беспомощности и неловкость перед близкими людьми за своё бессилие;
- чувство несправедливости судьбы и «выброшенности» из жизни и, как следствие – злость на неё (на судьбу и на жизнь);
- чувство бессмысленности и безнадежности;
- душевная боль и отчаяние;
- страх смерти и тревога остаться инвалидом навсегда.

Такой психологический фон делает медицинскую реабилитацию затруднительной и подчас невозможной.

По данным нейрофизиологов, при активной реабилитации после различного рода поражений головного мозга возможна компенсация и восстановление функции головного мозга до нормы, даже если в очаге поражения сохранилось только 20% нервной ткани.

Статистика свидетельствует, что частичной или полной самостоятельности человека после инсульта в повседневной жизни можно достигнуть в 47 – 76% случаев.

Практическая часть.

Описание группы.

Группа состояла преимущественно из 13 участников (иногда до 15). Все эти люди посетители регулярных мероприятий, проводимых обществом людей, перенесших инсульт *vigor.lv*.

7 из них люди, перенесшие инсульт, 5 – волонтеры (2 психолога, 1 педагог, 2 ассистента инвалидов – жена и мама участников).

Люди, перенесшие инсульт: в возрасте от 50 до 72 лет, средний возраст участника – 59 лет.

Все они перенесли инсульт от 2 до 20 лет назад. Средний срок – 11 лет. Из этого показателя видно, что все они находятся в резидуальный период выздоровления, в который, как традиционно принято считать, уже не происходит сколько-нибудь существенного восстановления утраченных функций, но еще возможно продолжение выработки адаптивных привычек, которые позволяют подстроиться под устойчивый неврологический дефект и улучшение социальной и повседневной адаптации пациента.

Участники:

	Возраст	Срок инсульта (лет)
Валентин Матиненко	51	2
Юрий Хурумов	50	12
Олег Исаченко	56	11
Владимир Старостин	58	14
Володя Картопольцев	72	10
Станислав	67	20
Ирина Ильина	60	7

Волонтеры:

Елена – психолог;
Марина – педагог;
Инесса – психолог;

Вера – ассистент участника №2, его мама;

Татьяна - ассистент участника №3, его жена.

Волонтеры оказались очень важными участниками процесса. В одиночку инструктору проводить работу даже со стол, казалось бы, немногочисленной группой участников, крайне сложно.

Сложности заключаются не только в особенностях физического состояния участников, у которых зачастую нарушены двигательные функции и координация движений, но и нарушениях речи, которую без перевода понять часто не представляется возможным.

Формат работы:

Провели 4 встречи (о чем была договоренность с самого начала работы).

Они проходили в помещениях моего тренингового центра, расположенного в центре Риги на 3-м этаже, куда участники добирались преимущественно самостоятельно (только двое в сопровождении своих ассистентов).

Время занятий:

Один раз в неделю, по четвергам, с 11.00 до 13.00.

Из них рисование составляло примерно 1 час – 1 час 15 мин., так как дольше удерживать внимание участников не представлялось экологичным и эффективным.

Подробное описание 4 встреч

1-я встреча.

Знакомство.

Тестирование.

Для исследования состояния участников были использованы две методики, которые были рекомендованы врачом-реабилитолом Инесе Свиклиней, которая работает непосредственно с реабилитацией людей, перенесших инсульт, в крупнейшем в Латвии центре «Вайвари»:

1. Тест Векслера/Детский вариант/Субтест 12. Лабиринты.

Этот тест предназначен для оценки уровня развития визуально-моторной интеграции. Тест относится к невербальным психодиагностическим методикам на интеллектуальные способности. Уровень развития визуально-моторной интеграции является одной из важных характеристик наглядно-действенного мышления. Данный тест поможет оценить и уровень беглости наглядно-действенного мышления, и объём внимания.

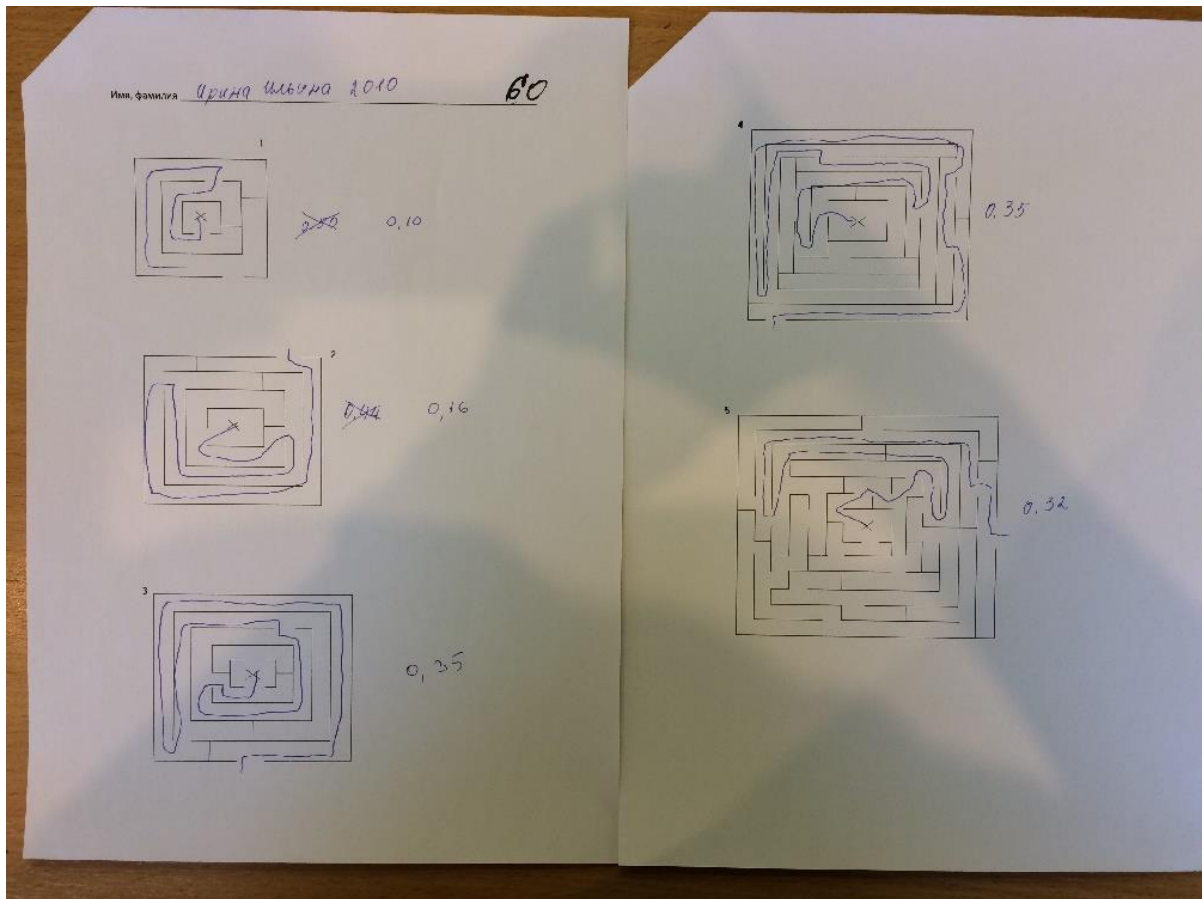
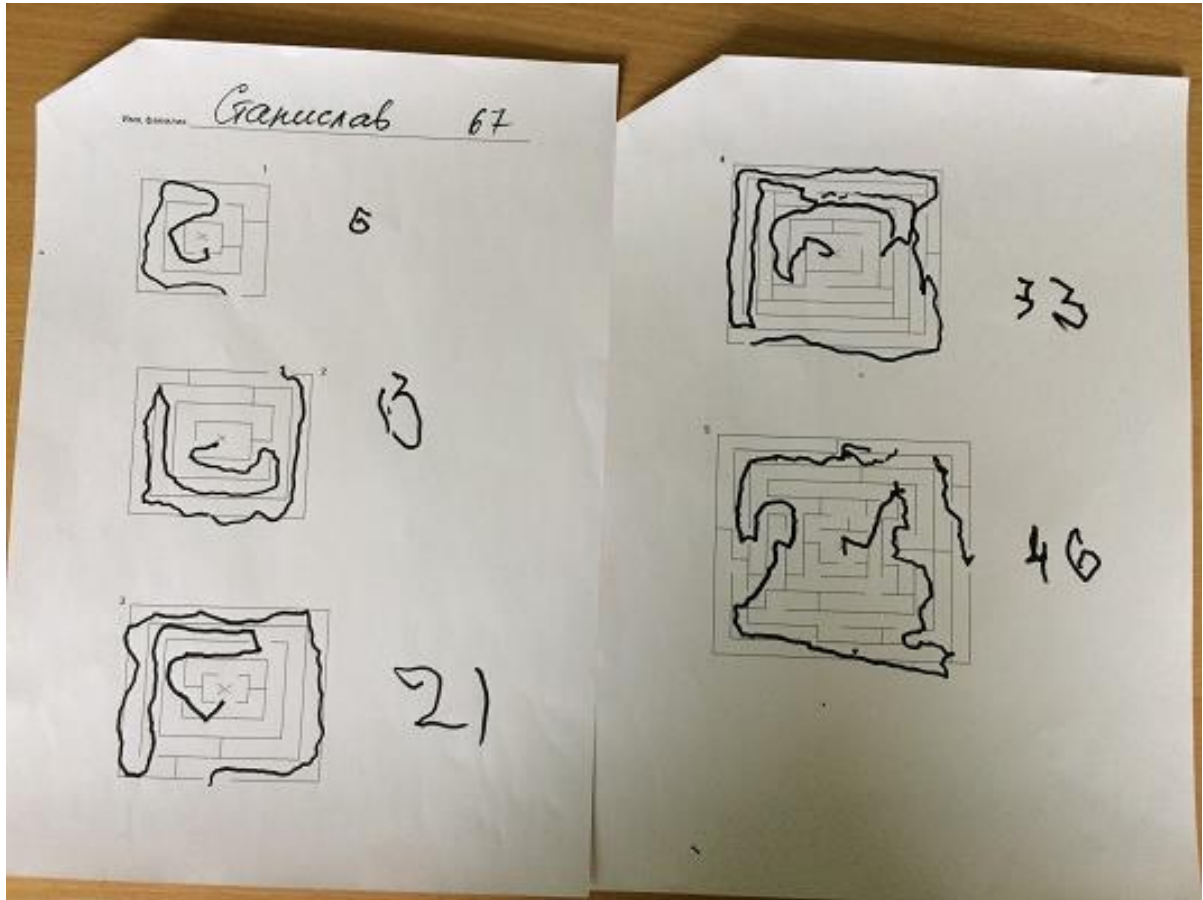
В контексте данной группы исследователю было важно понять уровень развития моторики письма, а конкретно: способны ли участники группы вообще провести нейрографическую линию. Традиционная интерпретация данного теста в этом случае не представляла особого интереса.

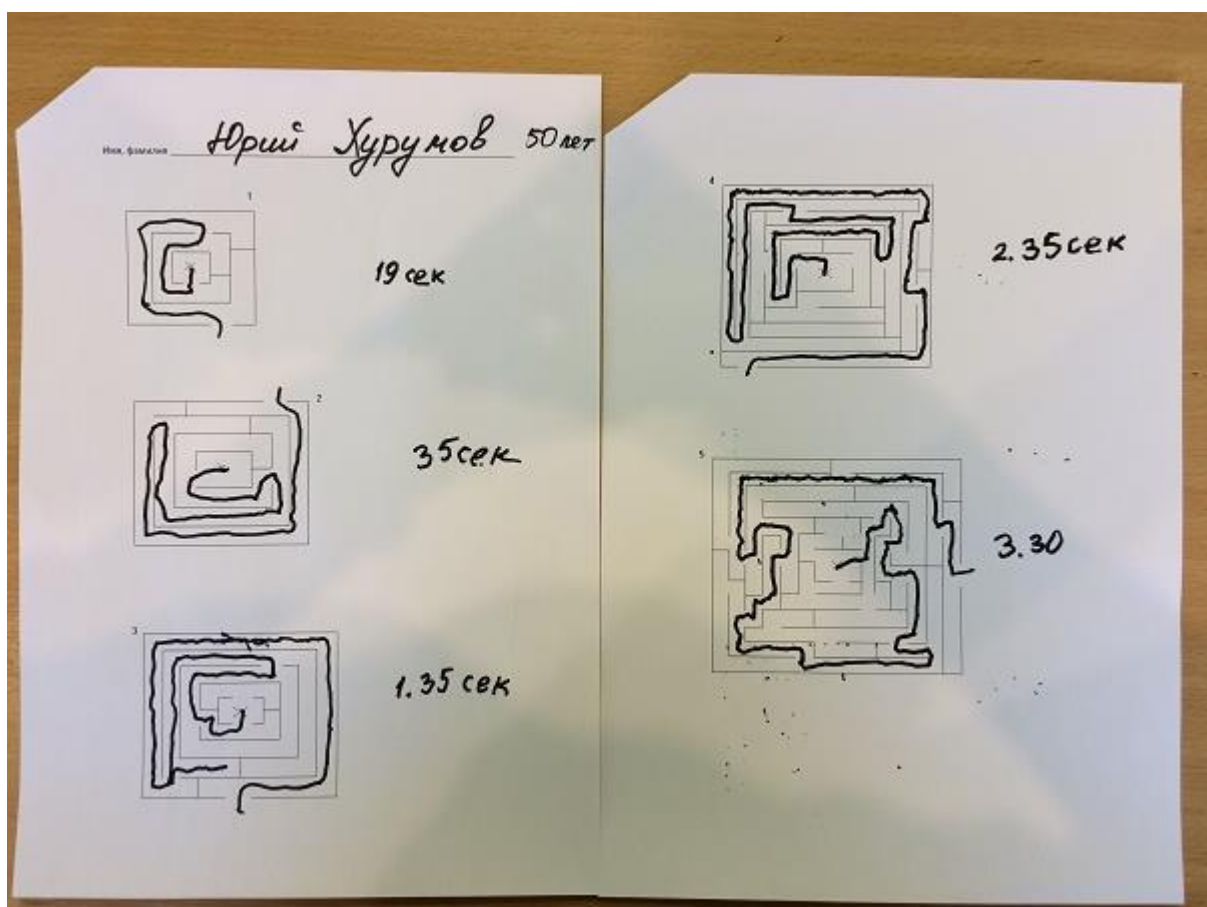
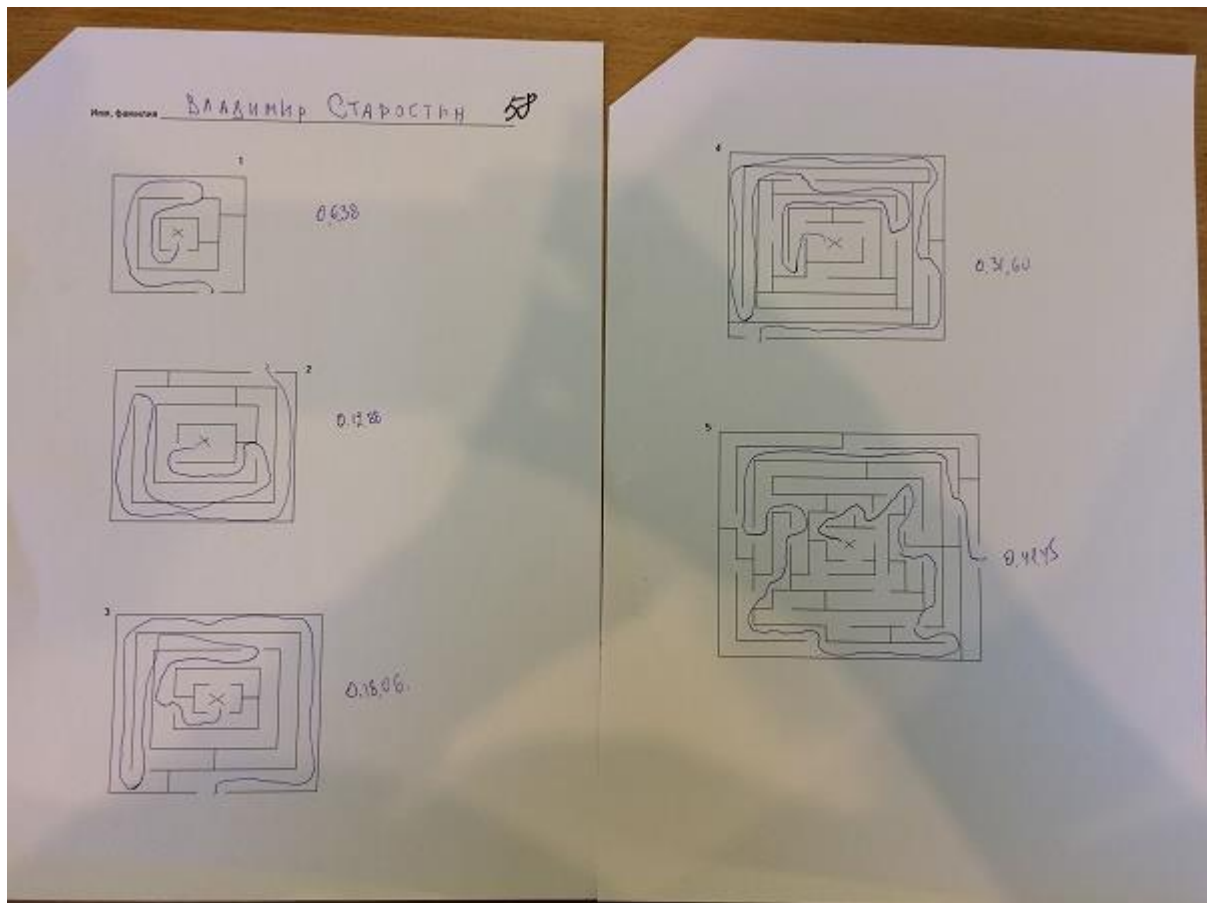
Анализируя полученные результаты, видно, что большинство из участников справилось с прохождением лабиринтов, хоть и с очевидной задержкой по времени и дефектами самой линии.

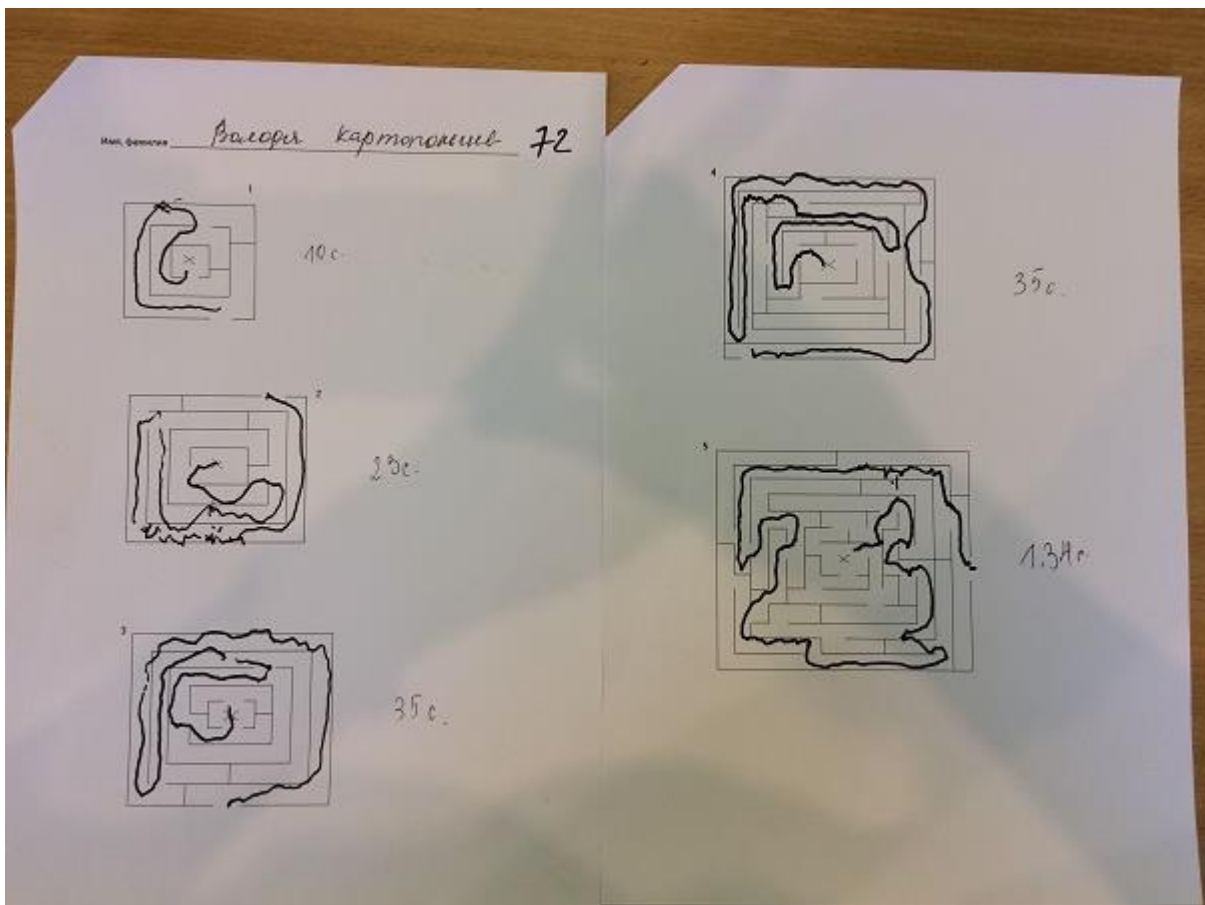
Как мы можем видеть из Приложения 1, зачастую линия очень неровная, прерывистая и выходит за границы лабиринта.

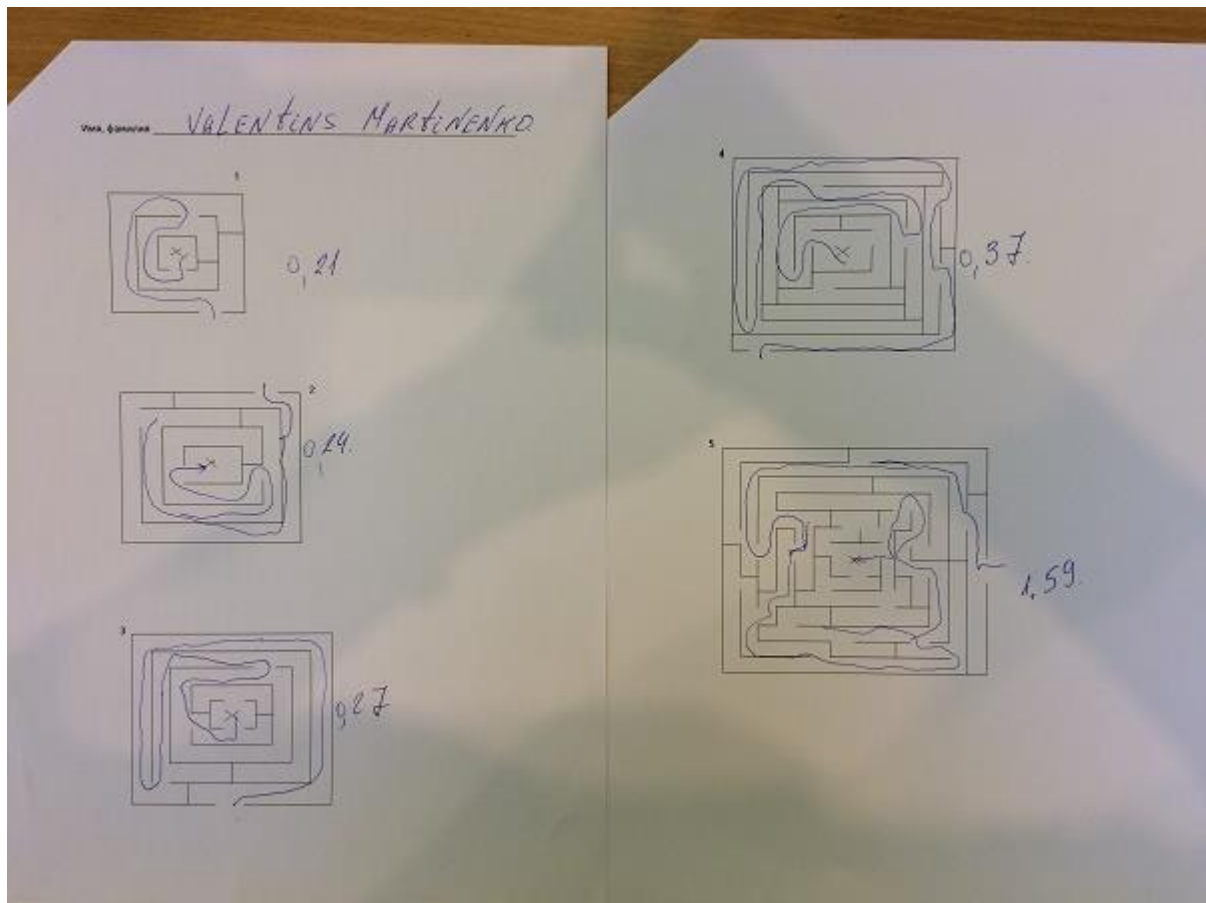
На этом этапе работы возникли сомнения, смогут ли участники овладеть рисованием нейрографической линии. Но возникло и предположение о том, что усилия, затраченные на выведение собственно нейрографической линии могут быть полезны сами по себе.

Результаты теста:









Анализируя результаты теста мы видим, что участники на его выполнение потратили большое количество времени и испытывали значительные затруднения с попаданием линией в отведенное пространство.

Результаты этого теста наглядно демонстрируют моторику участников группы и позволяют сформировать «точку отсчета» для наблюдения за потенциальной динамикой.

2. **Шкала депрессии Бека** (Beck Depression Inventory). По словам врача, люди, перенесшие инсульт, очень часто находятся в подавленном и даже депрессивном состоянии.

Шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory) предложена А. Т. Беком и его коллегами в 1961 году и разработана на основе клинических наблюдений авторов, позволивших выявить ограниченный набор наиболее релевантных и значимых симптомов депрессии и наиболее часто предъявляемых пациентами жалоб.

Показатель по каждой категории рассчитывается следующим образом: каждый пункт шкалы оценивается от 0 до 3 в соответствии с нарастанием тяжести симптома. Суммарный балл составляет от 0 до 63 и снижается в

соответствии с улучшением состояния.

Результаты теста интерпретируются следующим образом:

0-9 – отсутствие депрессивных симптомов

10-15 – легкая депрессия (субдепрессия)

16-19 – умеренная депрессия

20-29 – выраженная депрессия (средней тяжести)

30-63 – тяжелая депрессия.

Результаты теста:

Участники:

		Возраст	Срок инсульта (лет)	Шкала Бека
	Валентин Матиненко	51	2	20
	Юрий Хурумов	50	12	8
	Олег Исаченко	56	11	7
	Владимир Старостин	58	14	12
	Володя Картопольцев	72	10	37
	Станислав	67	20	Не справился с заполнением
	Ирина Ильина	60	7	14

Один из участников не смог справиться с заданием, 6 остальных справились:

У двоих (8 и 7 баллов) отсутствие депрессивных симптомов.

У двоих (12 и 14 баллов) - субдепрессия.

У одного (20) выраженная депрессия (средней тяжести).

У одного (37) тяжелая депрессия.

Автор сомневается в объективности показателя участника группы, продемонстрировавшего тяжелую депрессию. Он усматривает в этом некоторую демонстративность поведения и желание привлечь к себе дополнительное внимание. Об этом свидетельствовало дальнейшее общение на встречах.

Люди, находящиеся в очень подавленном состоянии или даже в состоянии депрессии на подобные встречи, как правило, не приходят.

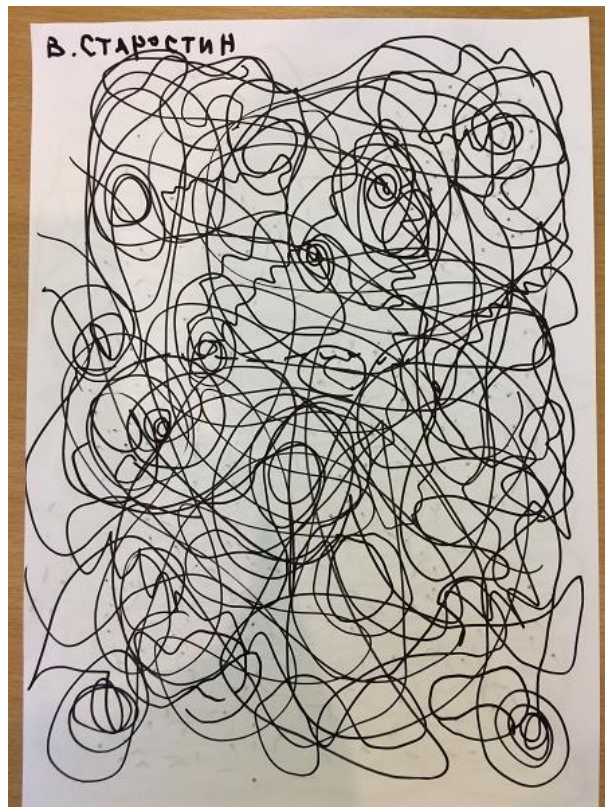
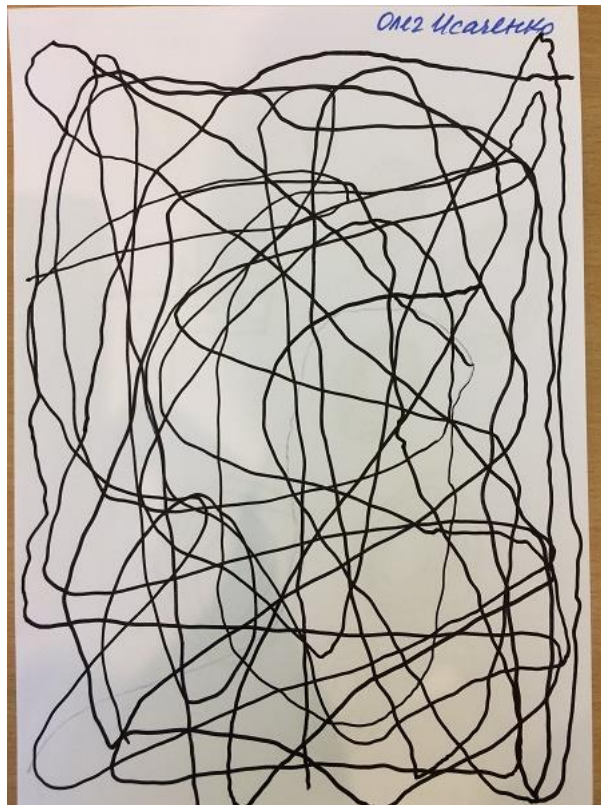
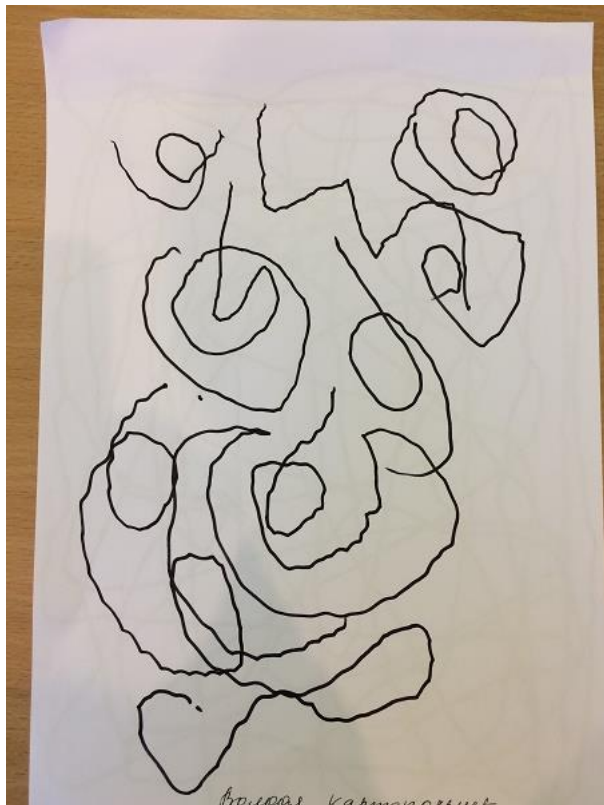
Начало работы. Заполнение тестов:

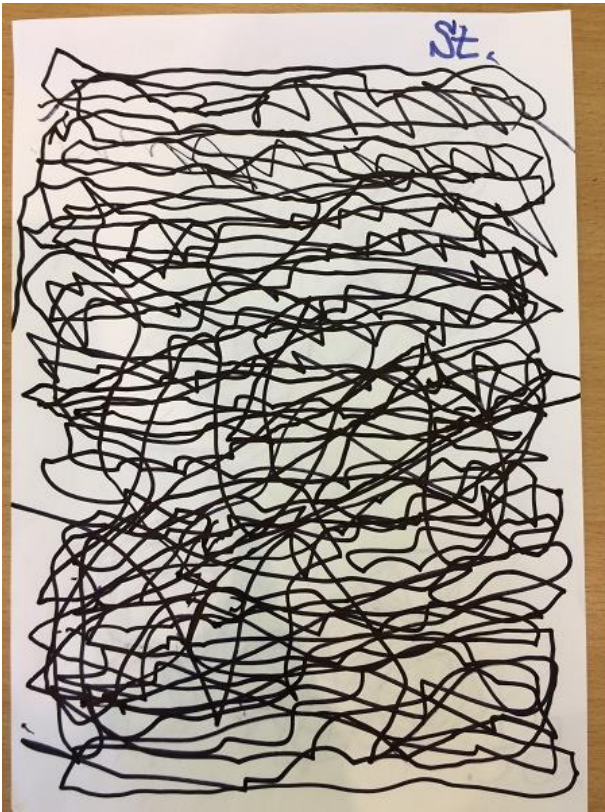


Практическая работа:

Нейрографическая линия.

Результаты:





2-я встреча.

После опроса о наблюдениях за собой, открытиях и эмоциональном состоянии, участникам было предложено выполнить композицию из кругов:



А затем прорисовать экспресс-вариант алгоритма снятия ограничений:

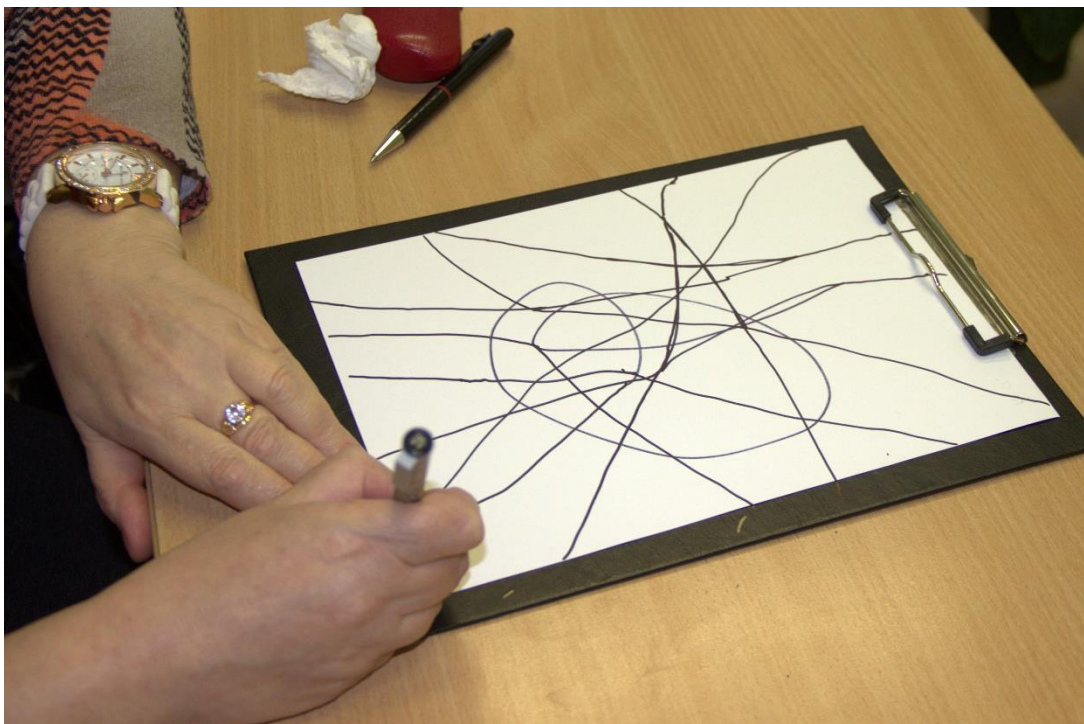


В качестве подготовки к его выполнению было предложено максимально полное освоение листа:



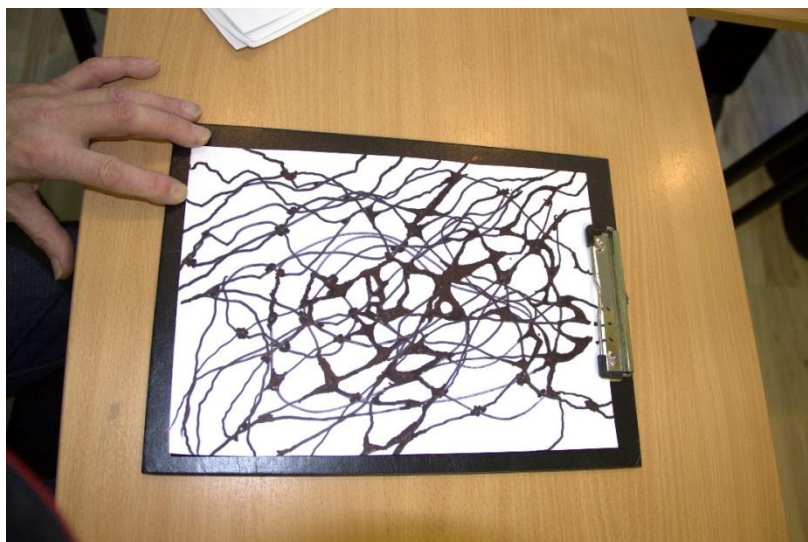
После чего было предложено сформулировать тему и сделать выброс.

Участники нейрографируют. На фото только люди, перенесшие инсульт. Работы волонтеров в контексте данной группы представляют собой второстепенный интерес.









У большинства участников затруднена речь, поэтому об оказанном воздействии мы можем судить не по описанию работы, а по косвенным проявлениям.

Мною было замечено, что все участники без исключения были полностью поглощены процессом, очень старались, внимательно прислушивались к инструкциям и замечаниям волонтеров.

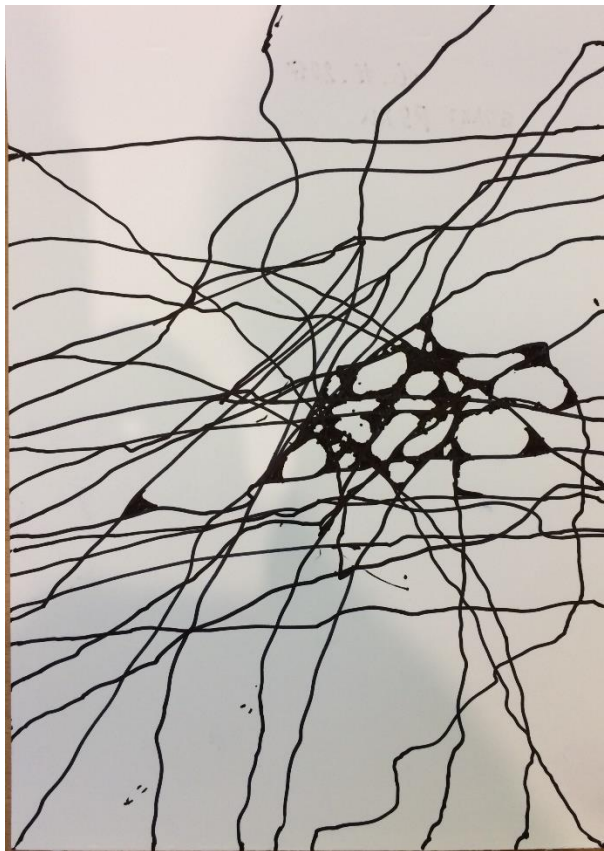
У многих на лицах были замечены улыбки и румянец.

Вот готовые **работы участников**. Авторская формулировка темы сохранена.:

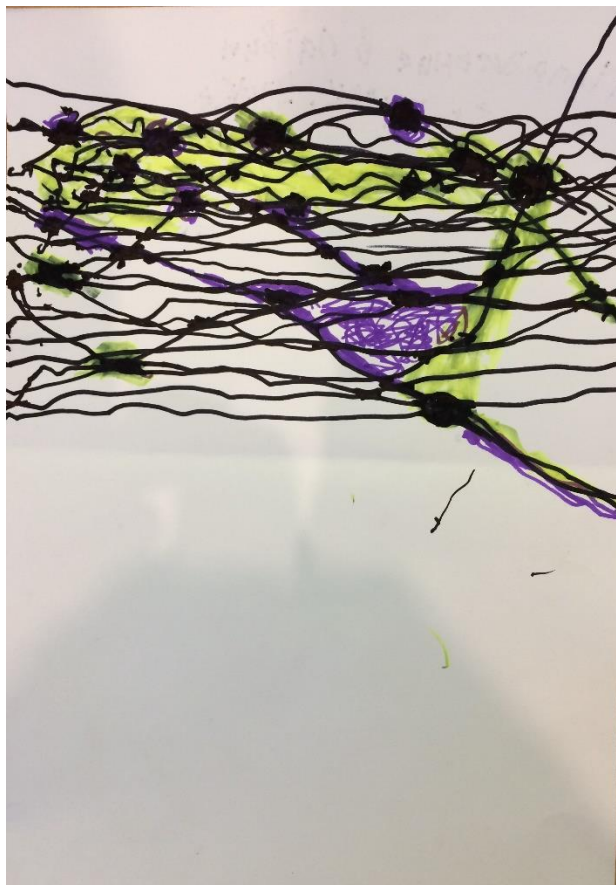
Участник №5. Тема: хочу путешествий:



Участник №2. Тема: болит рука



Участник №6. Тема: положение в Латвии о русском языке.



Участник №7. Тема: голова кружится



Участник №1. Тема: лень



3-я встреча.

Придя на 3-ю встречу, участники находились в заметно приподнятом настроении, с удовольствием делились своим эмоциональным состоянием в меру своих возможностей. Конечно же, более внятная обратная связь была от волонтеров, которые также отмечали определенный эмоциональный подъем и связывали это с нейрографикой. Рассказывали о сбывшихся желаниях, заявленных в работах и избавлении от физической боли.

Но нас в контексте данной группы, конечно же, больше интересуют работы людей, перенесших инсульт. К сожалению, в силу многих ограничений, мы можем о ней судить косвенно, но тем не менее, удалось услышать следующее: два участника из группы рассказали об эффектах, которые свидетельствуют о состоянии вдохновения и прилива сил. По реакциям некоторых других участников тоже было понятно, что находятся они в хорошем настроении, но, к сожалению, словами выразить этого не могут.

На третьей встрече участникам был предложен другой алгоритм снятия ограничений, основной его вариант.

Как это происходило:







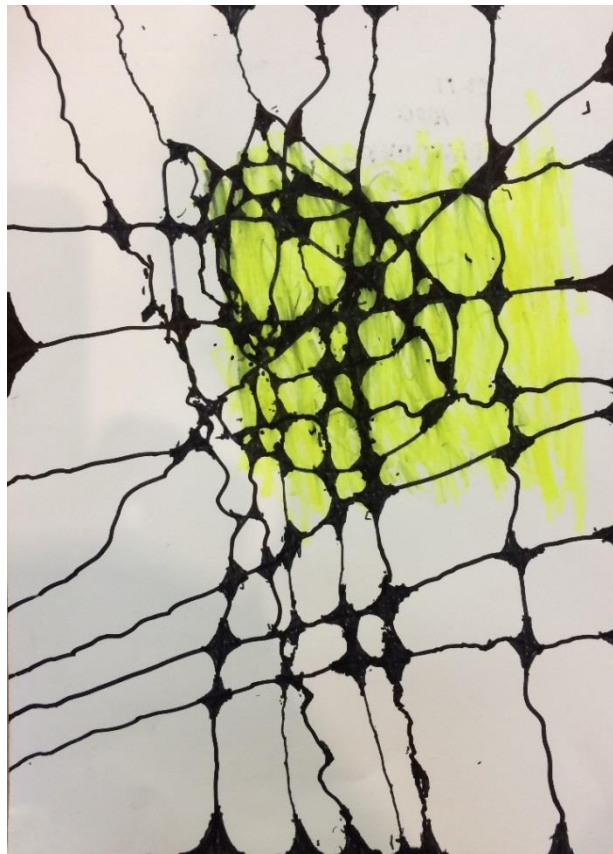


Работы участников с сохраненной авторской формулировкой тем:

Участник №1. Хочу, чтобы у меня восстановилась левая рука и нога.



Участник №2. Тема: болит рука



Участник №3 Тема: хочу здоровья



Участник №5. Тема: любовь



Участник №7. Тема: найти интересную книгу



4-я встреча

После приветствия и опроса участникам было предложено следующее задание:

Вспомнить ситуацию, вызывающую противоречия и сделать выбросы одновременно двумя руками фломастерами разной толщины.

Учитывая то, что у большинства участников этой группы, перенесших инсульт, наблюдаются существенные двигательные проблемы преимущественно одной из сторон тела, это задание отнюдь не их легких.

Волонтеры придерживали планшет с прикрепленным листом, участники рисовали.

В дальнейшем было предложено соединить обе части работы и пронеурогрфировать выбросы. Далее по алгоритму.



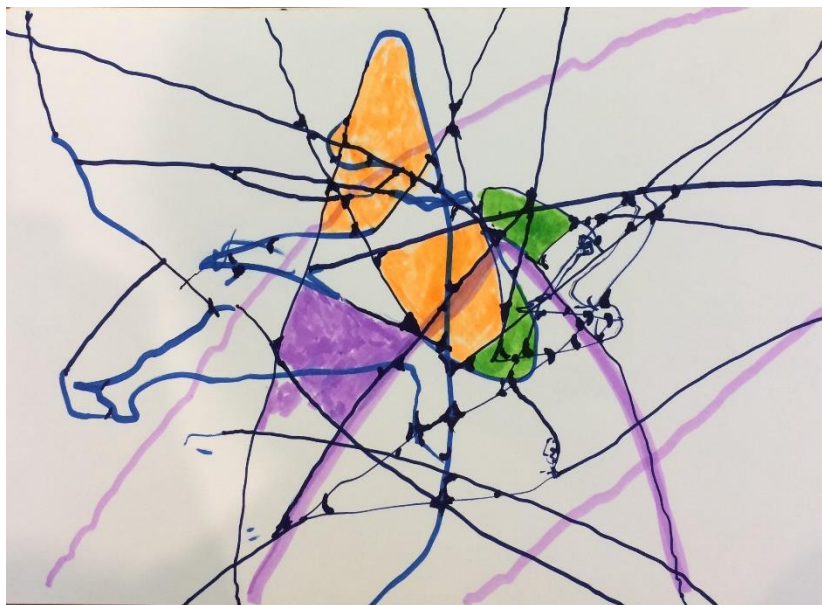




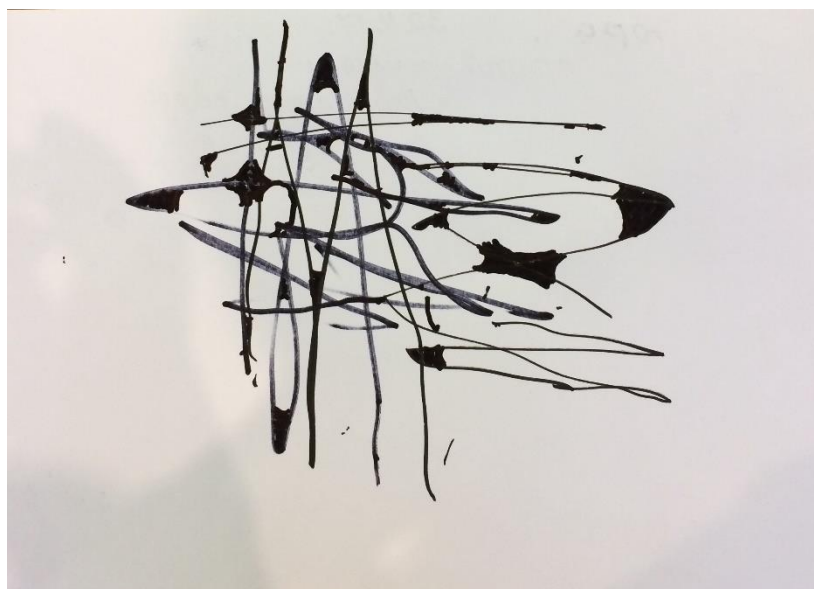


Результаты работы с авторской формулировкой тем:

Участник №3. Тема: пополнить коллекцию



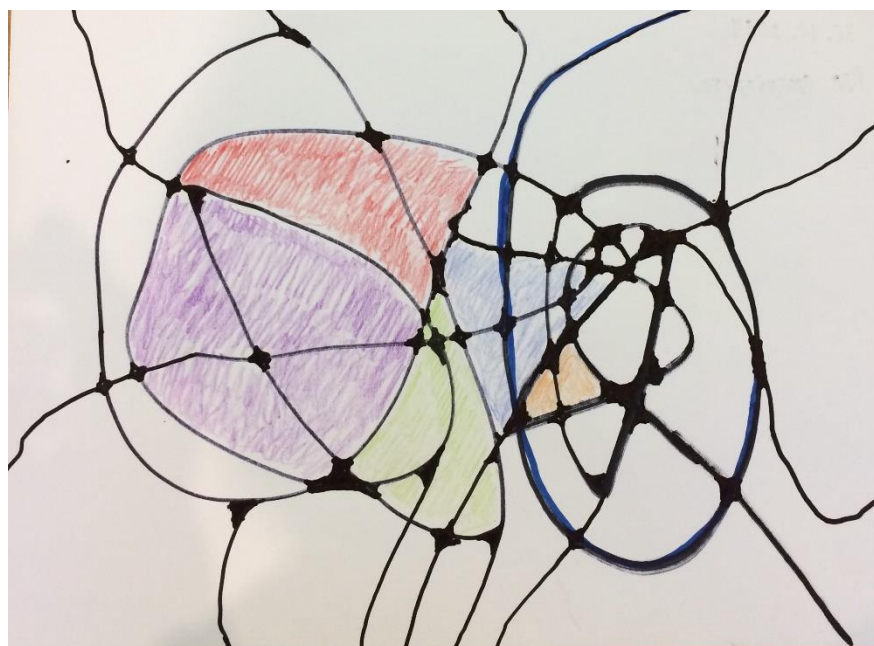
Участник №2. Тема: противоречия и нейронные связи



Участник №5. Тема: хочу отношений



Участник №7. Тема: противоречие



Выводы

В целом опыт применения нейрографики в работе с людьми, перенесшими инсульт, можно считать положительным.

Только после практических занятий стало понятно, что существует множество ограничений для применения методов нейрографики в полном объеме для такой аудитории.

Во-первых, они связаны с физическими ограничениями участников. Как правило, у людей, перенесших инсульт, выражено нарушены двигательные функции тела в зависимости от очага поражения мозга. Поэтому им сложно проводить четкие линии и прорисовывать четкие фигуры.

Часто нарушена речь и это затрудняет коммуникацию и получение полноценной обратной связи.

Часто нарушено мышление и это вызывает трудности в формулировке темы работы.

Люди, перенесшие инсульт способны держать в руках маркер, проводить линии, производить скругления и закрашивать большие фигуры. Более того, глядя на рисунки наблюдается очевидный прогресс.

Их захватывает и увлекает процесс рисования, они отмечают для себя положительные эмоциональные эффекты от занятий нейрографией, у них улучшается настроение и появляются силы желать и мечтать.

Для автора огромным удивлением стало озвученное желание одного из участников группы новых отношений. Учитывая то, что участнику 72 года и он отдает себе отчет в наличии и качестве своих ограничений.

При консультации с врачом выяснилось, что влиять на физическое восстановление утраченных или поврежденных функций мозга мы можем лишь в первые полгода после инсульта.

Средний возраст инсульта участников нашей группы составлял 11 лет и это говорит о том, что особых чудес от применения методики в этом направлении ждать не приходится.

Но! По наблюдению ассистента одного из участников, после 4-х наших встреч, он стал смотреть в левую сторону, хотя с момента возникновения болезни вот уже в течение 11 лет он этого не делал. Автор связалась с

врачом-реабилитологом для прояснения этого эффекта и выяснила, что теоретически это возможно, хоть и очень труднодостижимо в рамках традиционной медицины. Это явление называется *неглет* и является односторонним пространственным игнорированием (англ. unilateral spatial neglect) — неврологический синдром, при котором больной с поражением мозга не реагирует на стимулы, предъявляемые в половине пространства, противоположной пораженной области.

Уже даже только один этот факт делает время, посвященное данной группе, ценным вложением в человеческую жизнь.

И кто знает, может как раз нейрографика станет тем эффективным методом, который поможет людям, перенесшим инсульт, справиться с подобными задачами.

Автор выражает благодарность за сотрудничество обществу «Вигор» (vigor.lv), волонтерам программы, а также:

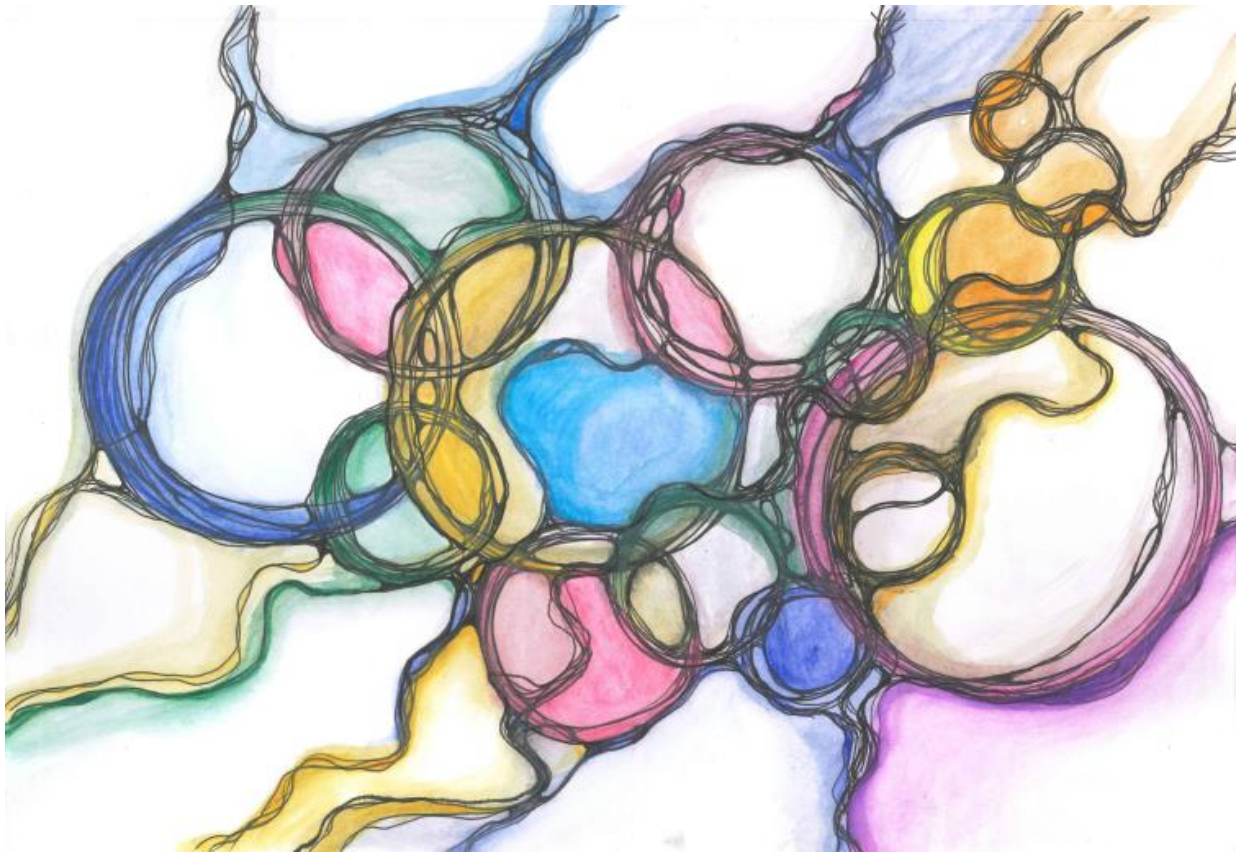
Н. Ивановой, Dr. psych., научному консультанту программы психологической поддержки людей, перенесших инсульт;

К. Бородулиной, координатору программы психологической поддержки людей, перенесших инсульт;

И. Свиклине, врачу-реабилитологу реабилитационного центра «Вайвари» (Юрмала, Латвия).

[Ссылка на дипломную работу Балтиной Юлии в авторском стиле](#)

Работы Балтиной Лилии



**Автор:
Бартосевич Диана**

**Тема:
Отношение между людьми и миром
Дипломная работа (1 часть)**

Курс «5 озер»

Цель - самим построить маленькое, но очень хорошее и доброе общество между нами, внутри себя.

Наверное, все мы хотим любви, счастья, доброты, взаимной заботы, уверенности в завтрашнем дне для себя и для наших детей. У каждого должна быть работа, деньги, отдых и возможность выразить свою индивидуальность, реализоваться в семье, творчестве, любимом деле. Со стороны властей, больших и малых, мы хотим большей ответственности, честности, преданности своему делу. Мы хотим, чтобы меньше было коррупции и обмана как в отношениях между властью и простыми людьми, так и на уровне стран. Все мы хотим выстроить справедливый мир без войн, основанный на взаимном сотрудничестве, взаимопомощи. Что еще?

Почему же мы люди планеты Земля, не можем построить хороший, добрый мир? Что нам мешает?

Наверное трудно договориться о чем-то одном человечеству, разделенному по религиозному признаку. Трудно найти общий язык богатым и бедным. Нелегко прийти к единству государствам, чьи лидеры несвободны и действуют, исходя из интересов правящей верхушки, как правило, завязанной на борьбе за финансовое и военно-политическое влияние, обеспечивающее доступ к рынкам сырья, сбыт продукции и вооружений. Дети с трудом понимают своих родителей и наоборот. Мужчины и женщины живут как существа с разных планет. Похоже на то, что в рамках всего человечества, всех семи миллиардов, нам трудно договориться.

А можем ли мы договориться в рамках нашего небольшого коллектива?

Я предлагаю вам попробовать.

Цель курса - самим построить маленькое, но очень хорошее и доброе

общество между нами.

Предлагается 5 простых принципов, понимания которых поможет вам добиться успеха в жизни с помощью людей, которые вас окружают: ваших друзей, соседей, коллег.

Я назвала эту систему «**5 озер**». **Почему?**

Потому что озеро - это совершенство природы. Водная гладь, отражающая в разное время суток луну или солнце, несет в себе равновесие и покой. Вы отдыхаете умом и сердцем, просто находясь рядом. Полчаса - и вы уже готовы к новым свершениям.

Озеро - это определенное состояние вашей души. Что делает человек, видевший прекрасное озеро, это чудо природы? Ищет другое озеро, еще красивее. Так и в жизни.

Озеро - это ваше окружение, люди, которые волей слепого случая или благодаря вашему осознанному выбору находятся вокруг вас и влияют на вас своими мыслями, желаниями и поступками.

Главное в жизни - постоянно выбирать себе правильное окружение, чтобы оно оказывало на вас положительное влияние, чтобы люди, вас окружающие, с каждым разом были все добрее и лучше.

Кстати, вы тоже влияете на них своими мыслями, желаниями и поступками.

Краткое содержание курса

Озеро первое. Мир соединен и взаимосвязан.

Озеро второе. Мир соединен и взаимосвязан, а мы, люди - нет.

Озеро третье. Мир соединен и взаимосвязан, а мы, люди - нет. По причине нашего эгоизма. Причем в самом эго нет ничего плохого. Вредить может лишь то намерение, с каким мы его используем.

Озеро четвертое. Что поможет нам использовать свои природные качества с добрым намерением, а не с плохим? Окружение, хорошее и доброе.

Озеро пятое. Как развить то лучшее, что в нас есть? Играя в следующее,

желаемое всеми, продвинутое состояние, несущее всем радость, счастье и любовь.



Благодаря нейрографике мы сможем прикоснуться ко всем 5 озерам и прочувствовать свой уровень взаимосвязи, и на сколько он нуждается в исправлении.

С помощью нейрографики мы подключимся к полю объединяющему нас и проанализируем каждое озеро, в которое мы окунемся.

Работа будет проходить индивидуально, в парах и группах.

Мы придем к пониманию взаимосвязи и научимся управлять (на начальном уровне) своим эго.





Дипломная работа (2 часть)

Интегральное воспитание команды

Интегральное воспитание через нейрографику

- Еще один метод познания законов мироздания через линию и взаимосвязи с коллективом, командой
- В программе «5 озер», я использовала смешанную программу игр, видео и нейрографирования! Люди, желали больше, хотели продолжения, поэтому, как дополнение к тренингу «5 озер» использована коллективное рисование.
- Данное нейрографирование учило людей думать о других, желая им позитив.
- Как это было...



Формирование коллектива



Процесс работы

- Каждый человек в первую очередь интересуется собой и тем, что ему принадлежит - семья, дети, работа, друзья. У него присутствует стремление решить свои проблемы и избежать новых, есть свои надежды, мечты, желание хорошего будущего. Необходимо обратить внимание человека на то, что все его желания связаны с окружающим миром. Окружающий мир весь взаимосвязан и работает по принципу единого организма. В конце этой стадии у человека формируется ощущение, что решая свои вопросы, стремясь к хорошему будущему, он взаимодействует с окружающим миром, с другими людьми, взаимосвязан с ними.
- Рассматриваем:
- Для человека существует только его «Я» и «не Я», т.е. Мир, который окружает «Я».
- Нужно довести до осознания, что «Я» по своим проявлениям НЕ похоже на «МИР».
- К концу занятия важно переключить внимание группы с «Я» на «Мир».
- Задача :
- Организационный момент, приветствия, разминочные упражнения.

Цель: Научить людей быстро взаимодействовать друг с другом, а также комфортно включаться в совместное общение.

Использую методы нейрографики: моделирование, коммуникация и формирование намерения

1 задание:

1. Предлагается на листе А3 каждому найти свое место и обозначить фигурой

2. Затем передаем свой лист по кругу и даем другому коллеге обозначить себя на вашем листе и так пока не вернется ваш лист к вам назад.

3. Начинаем объединение и сглаживание углов, стараясь анализировать и чувствовать свои состояния. Если какое либо состояние фигуры вызывает негативные эмоции, предлагается сделать выброс в данной окружности и произвести технику «снятия ограничения».

4. Округлив все углы и соединения, приступаем к интеграции. Начинаем объединять все фигуры в одно поле, создаем единую систему взаимоотношений среди людей внутри себя и выходя во вне.

5. Подключаем архетипирование, задаем новые отношение между нами.

6. Линиями поля подключаем к гармонии природу.

Человек отличается от общей картины взаимосвязи

Обычно Человеку не удается правильно учитывать взаимосвязь с другими людьми (связь остается неосознанной, незамеченной). Природа соединена, взаимозависима, и находится в гармонии, а люди пока еще не научились правильно использовать взаимосвязанность между собой, действуют не согласованно. В связи с этим возникает недоверие одного другому, существуют всевозможные проблемы и кризисы (семья, воспитание, экономика). Необходимо показать разницу между привычным человеческим подходом к решению тех или иных вопросов и тем как они решаются в природе. Подвести к пониманию того, что счастье трудно достижимо без хорошей взаимосвязи.

2 задание:

Берем большие листы бумаги (нпр. ИКЕА или обои) и всем коллективом одновременно рисуем.

1. Начинаем прорисовывать нейрографическую линию, пытаюсь понять, какие состояния присутствуют в коллективе (в группе) и на что их хочется поменять.
2. Желаем друг другу только позитива, ищем только хорошее в каждом коллеге.

На данном этапе, происходит соприкосновение желаний, все находятся в энтузиазме.

3. Следующий пункт, округление. Меняемся периодически местами людей, чтобы поддержать, дополнить, добавить. Ощутить другую энергию и почувствовать на сколько мы отличаемся. Округляя самому, дополняя ощутить взаимопоручительство.

4. Дополняем округленную фигуру линиями фигуры, внедряя всех в свое пространство, разрешая им быть (если это коллектив, то дополнение идет высших руководителей, клиентов, возможно семью).

5. Вписываем в существующее поле, желаемые эффекты (используются фигуры по назначению)

6. Цвет дает наполненность, объем и новое видение ситуации в команде.

7. Линиями поля придаем энергетику и стимул к изменениям



У нас есть уникальный природный инструмент, который нам необходимо научиться правильно использовать.

Основные понятия:

Эгоизм (отсутствие ответственности) – это этап развития, который уже подходит к концу, как детство.

Ответственность – это взрослое состояние сознания, которое контролирует Эгоизм.

Благодаря общему нейрографированию, команды приходят к пониманию:

1. что они разные 2. каждый уникален 3. каждый важен 4. вместе, можно намного большего добиться 5. вместе, спокойнее и легче 6. все можно наладить, а главное наши связи

Человеческую систему получения наслаждения природа поддерживает при помощи гормонального гомеостаза, баланса. Для этой цели среди набора гормонов, у нас, например, существует гормон дофамин. Когда его в организме много, сколько нужно, то человек испытывает чувство радости. У нас есть ощущение жизненной силы. Допустим, при половом контакте нам все понравилось, сложилось прекрасно, секса в дальнейшем очень хочется. Даже возникает любовь и привязанность к какому-то отдельному человеку, с которым это лучше всего получается. Т.е. можно вполне заменить слова «я тебя люблю», на «у меня с тобой больше всего дофамина вырабатывается».

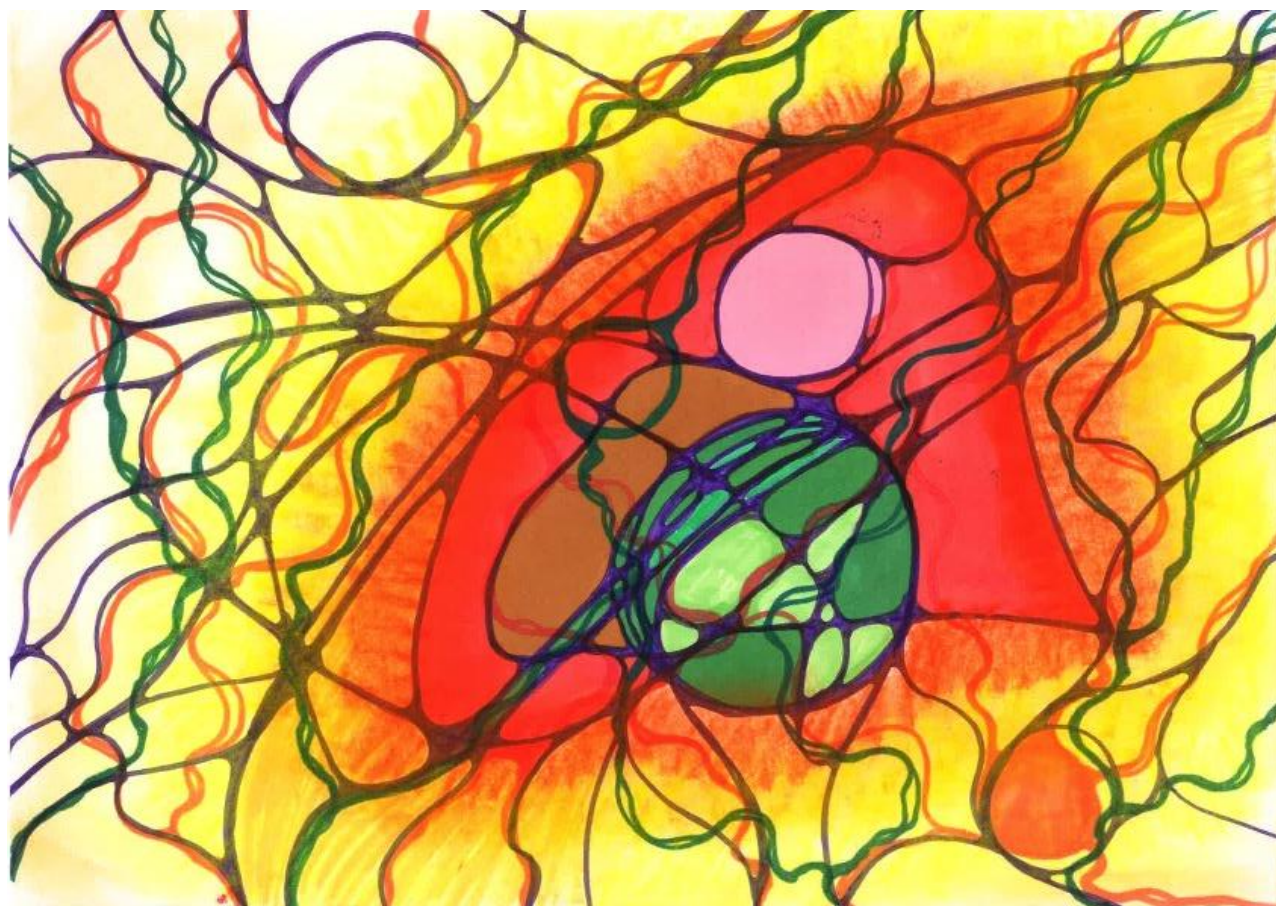
Звучит немного упрощенно, может быть грустновато, однако в данной области это и есть границы нашего эго, нашего «Я».

Таким образом ясно, что за транспортировкой и предоставлением эмоций для "Я и его границ" мы обращаемся вовне, в мир и к людям. Поэтому, встает необходимость правильных отношений и объединения моего "Я" с внешним миром.

Я открыла школу интегрального воспитания с уклоном нейрографики, где в основном звучит тема отношений «Я», «другие и я», «природа и я», «я и семья» и т.д.

[Ссылка на дипломную работу Бартосевич Дианы в авторском стиле](#)

Работы Бартосевич Дианы



Автор:

Берман Константин

Тема:

Нейрографика и картина внутреннего здоровья. Коррекция психоэмоционального фона в свете современной психосоматической концепции

«Если будет хорошо с глазами, то хорошо пойдёт и с головой, а если будет хорошо с головой, то будет хорошо и всему телу, а тело нельзя лечить без души. Ибо от души идет всё – как доброе, так и злое, как на тело, так и на всего человека... А душа должна лечиться особыми целебными разговорами...»

Из диалога Платона с Сократом.

1. Истоки и предпосылки психосоматики как науки.

История интереса людей к взаимоотношениям психики и тела началась с образованием первых человеческих сообществ. В примитивном обществе считалось, что болезнь вызывают духовные силы. Чтобы изгнать злого духа применяли заклинания и трепанацию черепа. По мнению некоторых ученых уже медицина Месопотамии была психосоматической во всех проявлениях. История психосоматики как части медицинской практики восходит к Гиппократу и Аристотелю, т.к. именно Гиппократ как бы объединял психическое и соматическое, прямо не говоря об этом и не отмечая это специально в своих трудах.

Многие философы на протяжении веков рассуждали о взаимоотношениях души и тела. Однако классическая медицина не обращая внимания на философские рассуждения, продолжала накапливать знания об отдельных органах и системах. Только в 19 веке ученые вновь вернулись к древнегреческой идее целостности организма и тому, что необходимо лечить больного, а не болезнь.

После 1920 г. в разных регионах Германии возник большой интерес к психофизиологическим исследованиям. В опытах с гипнозом Хейером и

Витковером было обнаружено относительно специфическое влияние психических раздражителей и представлений на соматические функции, например на деятельность желудка и жёлчного пузыря.

А уже к концу 50-х годов в американской научной литературе было опубликовано около 5000 статей о соматической медицине глазами психологов, тогда же Александр Мичерлих открыл в Гейдельберге первую психосоматическую клинику при университете.

В российской (советской) науке многие ученые, используя теорию Павлова, также занимались вопросами психосоматики. Так, Бехтерев В.М. доказывал в своих работах возможность возникновения соматических расстройств под влиянием психических изменений, более того, он был убежден, что в научное определение организма входит среда, влияющая на него.

Психосоматика сейчас – это область междисциплинарных исследований (биологических, физиологических, медицинских, психологических, социальных и др. наук):

- она служит лечению заболеваний и, следовательно, находится в рамках медицины;
- исследуя влияние эмоций на физиологические процессы, она является предметом исследования физиологии;
- как отрасль психологии она исследует поведенческие реакции, связанные с заболеваниями, психологические механизмы, воздействующие на физиологические функции;
- как раздел психотерапии она ищет способы изменения деструктивных для организма способов эмоционального реагирования и поведения;

Современная психосоматика утверждает взаимосвязь психологических и медицинских факторов при любых заболеваниях, провозглашая биопсихосоциальный подход как к диагностике, так и к лечению.

2. Модели формирования психосоматических расстройств

Существует несколько групп теорий, созданных для объяснения механизмов влияния психики на телесные функции:

1. «Психологические». К ним относятся различные гипотезы, которые ставят своей задачей через психические процессы объяснить возникновение психосоматических заболеваний (характерологические, психоаналитические, эмоциональные, теории стресса).

Не ставя своей задачей подробный обзор этих гипотез, нельзя не отметить выводы Франца Александера, что психосоматические расстройства возникают как результат психофизиологических проявлений, специфичных для постоянного эмоционального напряжения. Он впервые объяснил возникновение психосоматических расстройств связью психологических механизмов с органической патологией. Для людей с психосоматическими расстройствами характерны типичные конфликтные ситуации – когда личность лишается возможности открыто участвовать в борьбе и проявлять агрессивность, симпатическая система надолго остается в состоянии повышенного возбуждения.

В умении обуздать эти переживания и психологически их переработать, чтобы они потеряли свою исключительную остроту и не провоцировали патогенное состояние заключается один из важнейших путей психологической помощи и саморегуляции.

2. Физиологические, нейрогуморальные, кортико-висцеральные теории.

Примерно в одно время, параллельно с разработками психологов, изучавших эмоциональную жизнь, велись работы, подводившие физиологическую базу под те или иные эмоциональные проявления.

Нейрогуморальная гипотеза - это предположение, что в основе психосоматического расстройства лежит механизм адаптации, согласно которому активация нервной и эндокринной систем должна привести к приспособлению организма к изменившимся условиям существования. (Г. Селье). Прочие теории данной группы рассматривают различные структуры мозга, как основной очаг возбуждения и выдвигают трехчленную схему формирования психосоматических расстройств:

психическое воздействие → эндокринная и вегетативная системы → функциональные нарушения, т.е. психическое воздействие через вегетативную нервную систему приводит к нарушению функций органов и систем (Быков, Курцин, Вейн).

3. Этиология (причинность) психосоматических расстройств.

Определяется следующими факторами:

1. Наследственные и врожденные нарушения (хромосомные мутации). Наследственная предрасположенность к психосоматическим расстройствам существует при: артериальной гипертензии (22-62 %), бронхиальной астме (65-85 %), нейродермите (66 %), язвенной болезни, ревматоидном артрите, тиреотоксикозе.

2. Нарушения в центральной нервной системе, приводящие к нейродинамическим сдвигам.

3. Личностные особенности.

4. Психическое и физическое состояние во время психотравмирующих событий.

5. Фон неблагоприятных семейных и других социальных факторов. Если число событий, приводящих к серьезным изменениям в жизни человека возрастает более чем в 2 раза по сравнению со средним числом, то вероятность заболевания составит 80 %. Все изменения семейных взаимоотношений, препятствующие развитию индивидуальности ребенка, не позволяющие ему открыто проявлять свои эмоции, делают его ранимым в отношении эмоциональных стрессов. В то же время, наличие прочной социальной поддержки благоприятно сказывается на сопротивляемости к заболеваниям. Нарушенные внутрисемейные контакты в раннем возрасте, особенно между матерью и ребенком, в дальнейшем увеличивают риск развития психосоматических заболеваний.

6. Особенности психотравмирующих событий.

Перечисленные факторы не только участвуют в происхождении психосоматических расстройств, но и делают человека уязвимым к эмоциональным стрессам, затрудняют психологическую и биологическую защиту, облегчают возникновение и утяжеляют

течение соматических (телесных) недугов.

4. Концепции «внутренней картины» здоровья и болезни в современной психосоматике.

В современной науке в качестве понятия, определяющего отражение болезни в психике наиболее распространен термин, предложенный Лурия, – «внутренняя картина болезни».

Это сложное и структурированное понятие включает четыре уровня психического отражения болезни в психике заболевшего:

- 1-й уровень – чувственный, уровень ощущений;
- 2-й уровень – эмоциональный (различные виды реагирования на отдельные симптомы и заболевание в целом);
- 3-й уровень – интеллектуальный (представления, знание человека о своем заболевании, о его причинах и возможных последствиях);
- 4-й уровень – мотивационный (отношение человека к своему заболеванию, изменение поведения и образа жизни в условиях болезни).

Внутренняя картина здоровья – это холистическое представление о здоровье. Она определяет переживание человеком своего актуального состояния таким образом, что болезнь почти никогда не воспринимается сама по себе, но всегда — в контексте жизненного пути личности. Структура внутренней картины здоровья представлена чувственными (ощущениями), познавательными (представления о здоровье, ценности здорового образа жизни), поведенческими компонентами.

Взаимодействие уровней внутренней картины здоровья дает возможность выстраивать жизненную мотивацию как возможности реализовать свое здоровье.

Сформированность внутренней картины здоровья предполагает наличие и активное применение в повседневной деятельности и стрессовых ситуациях указанных компонентов. Адаптивное здоровое поведение предполагает способность человека извлечь уроки из прошлого опыта, создать новую модель поведения, отвечающую в той или иной мере новым требованиям среды, поддержать свою активность на необходимом для

достижения оптимального результата уровне.

Осознавание и “проживание” личностного смысла здоровья на биологическом, психическом и социальном уровнях - это фундамент для построения системного “здоровьеразвивающего” поведения, эффективность которого, предположительно также можно оценить по перечисленным критериям.

5. Алгоритмы Нейрографики как эффективный инструмент формирования внутренней картины здоровья.

Трансформирующие возможности заложены в каждом из существующих алгоритмов.

Мной был использован алгоритм “Нейродрево”.

1 Этап. Сбор анамнеза:

Цель - актуализация текущего состояния по уровням:

1. Ощущения.

Симптоматика (боль) оценивается по шкале 0-10.

2. Эмоциональная вовлеченность.

Что я чувствую по поводу своего состояния? Характер эмоций (пассивные, активные, упаднические).

3. Что я думаю о своем состоянии? О качестве жизни? О последствиях?

4. Уровень мотивации.

Желание изменений, каких именно, какими способами?

2 Этап. Трансформационный:

Кейс из 5 рисунков. Каждый рисунок сосредоточен на проблематике определенного уровня.

1. Уровень телесных ощущений.



- Снижение интенсивности симптомов. На этом этапе можно использовать выброс (боль) с последующим растворением в корневой системе.
- Трансформация боли в ресурс - самое замечательное, что можно сделать на этом этапе. Возможно использование системы У-Син (закон подчинения) для "гашения" чрезмерных проявлений дисбаланса.

2. Уровень эмоций и чувств.



- Трансформация на этом уровне - важнейшая терапевтическая задача.
- Необходимо выявить немотивирующие астенические эмоции (страх, тоска, грусть), снизить их влияние,
- добавить эмоций стенического характера (гнев), которые послужат основой и мотиватором к изменениям.

2. Уровень интеллекта.



- Цель рисунка на этом этапе - помочь "увидеть" ситуацию в более позитивном ключе, найти возможности адаптироваться к ней,
- "зарядить" рисунок перспективой улучшения состояния.

4. Уровень мотивации.



- Задачи: Выявление и уменьшение влияния скрытых мотивов и вторичных выгод.
- Усиление "положительно" заряженных мотивов и направленности на трансформацию.

5. Последний рисунок кейса.



- Интеграция полученных на предыдущих этапах ресурсов.

Как было сказано выше, один из важнейших путей психологической помощи и саморегуляции заключается в умении сгладить травмирующие переживания и психологически их переработать, чтобы они потеряли свою исключительную остроту и не провоцировали патогенное состояние.

Нейрографика, как метод, безусловно достойна внимания и доказывает свою эффективность в достижении этих целей и построения внутренней картины здоровья.

[Ссылка на дипломную работу Берман Константина в авторском стиле](#)

Автор:
Бубнова Анна
Супервизор:
Коструб Людмила

Тема:
Нейрографика как метод коррекции поведенческого аспекта детей старшего дошкольного возраста

Актуальность темы: Нейрографика как метод коррекции поведенческого аспекта детей старшего дошкольного возраста

Считается, что поведение современного ребенка не поддается каким-то нормативам.

Педагоги постоянно совершенствуют свое педагогическое мастерство, ищут новые подходы к детскому уму и сердцу. А комплексный подход в работе с ребенком дает малышу возможность внимательно проанализировать собственные поступки и принятые решения в прошлом. В контексте моей темы - это «Эффективное общение» - «Контроль своих эмоций» - «Действия в конфликтных ситуациях» - «Умение анализировать свои действия».

В последнее время изучение проблемы агрессивного поведения ребенка стало едва ли не самым популярным направлением исследовательской деятельности психологов всего мира. С чем это связано, как бороться с проявлениями детской агрессивности?

Некоторые дети в группе детского сада часто являются проблемой даже для самых выдержанных и спокойных воспитателей. Но педагоги-профессионалы должны научиться справляться со своим негативным чувством к агрессивному ребёнку. Именно с запроса воспитателя началось исследование заявленной темы и наше сотрудничество.

Целью своей работы ставлю задачу оказания информационной помощи педагогам, воспитателям, всем тем, кто так или иначе контактирует с детьми в силу своей работы или жизненных обстоятельств:

1. ознакомить с особенностями проявления агрессии в дошкольном возрасте;

2. обучить адекватному способу взаимодействия с агрессивными детьми;
3. помочь создать условия, способствующие повышению эмоционального комфорта в группе, в социуме и стимулирующие развитие положительных сторон личности.

Агрессия - деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

А. Реан обращает внимание на то, что: «агрессия» - это намеренные действия, направленные на причинение ущерба другому человеку или группе людей, агрессивность - это свойство личности, "выражающееся в готовности к агрессии".

Многие беды имеют своими корнями как раз то, что человека с детства не учат управлять своими желаниями, не учат правильно относиться к понятиям "можно", "надо", "нельзя". В.А. Сухомлинский

I. Особенности поведенческого аспекта детей старшего дошкольного возраста

Основными причинами проявлений детской агрессивности являются: стремление привлечь к себе внимание; стремление получить желаемый результат; стремление быть главным; защита и месть; желание ущемить достоинство другого с целью подчеркнуть свое превосходство.

Портрет агрессивного ребенка

Агрессивный ребенок становится "грозой" коллектива. Ершистый, драчливый, грубый. Используя любую возможность, стремится разозлить окружающих. Он не успокоится до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку или не начнут плакать. Агрессивные дети часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ссору на других. Эти дети считают, что не они, а окружающий мир хочет их обидеть.

Критерии агрессивности:

1. Часто теряет контроль над собой.

2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается делать что-либо.
7. Часто завистлив и мстителен.

Предположить, что ребенок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 4 - 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из 7 перечисленных признаков.

Почему дети дерутся, ругаются, толкаются? Причин может быть много. Но часто дети поступают так потому, что не знают, как поступить иначе. Работа должна вестись в трех направлениях:

1. Работа с гневом. Обучение приемлемым способам выражения гнева.
2. Учить владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева. Формирование способности к сопереживанию, доверию, сочувствию.

С целью выявления уровня агрессивности детей старшего дошкольного возраста были использованы различные методы диагностики:

- Анкета "Критерии агрессивности у ребенка" для родителей по Лаврентьевой Г.П. и Титаренко Т.М.
- Опросник для педагога.
- Опросник Басса-Дарки
- Проективная методика "Кактус" -автор - Панфилова М.А.
- Проективная методика "Несуществующее животное".
- Проективная методика "Крокодилы".
- Проективная методика "Каракули"
- Наблюдение, проводимое воспитателем, психологом, педагогом, няней - методика диагностики агрессивного поведения детей Лаврентьевой Г.П.
- Методика «Структурированное наблюдение» (А.А. Романов).
- Тест «Сказка» составлена детским психологом Луизой Дюсс

Существуют и развиваются разнообразные методы снижения агрессивного поведения детей дошкольного возраста. Мы рассмотрим один.

II. Практика. Применение метода нейрографики (НГ) в коррекционной работе поведенческого аспекта детей старшего дошкольного возраста

Начинаем с диагностики детских рисунков

- 1) Дети рисуют на свободную тему, на тему семья (рис.1, рис.2)
- 2) Дети рисуют выброс (рис.3)

Вместе с психологом расшифровываем рисунки детей, заложенные в них эмоции. Ведь детский рисунок может рассказать больше, чем сам ребенок. Главное при интерпретации рисунка — это общее впечатление от него. Какие эмоции выражены в нем? Радость, удовлетворенность или злость, страх, одиночество — что сейчас живет в душе ребенка? Что он хочет сказать своим рисунком? На втором месте — сюжет, а на третьем — графические показатели: цвет, размер, расположение и нажим. И, конечно же, нельзя делать вывод на основании одного рисунка, например, раз нарисовал всё черным фломастером, значит, у него депрессия. Для того, чтобы получить объективную картину состояния малыша, нужно сравнить несколько рисунков, сделанных в течение двух - четырех недель.

Часто работаем просто по ситуации, а значит рисуем произошедшее событие, либо просто негативную эмоцию ребенка.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Предложив ребенку выразить свои чувства через картинку, можно понять корень проблемы и переосмыслить ее вместе.

После гневного всплеска, выраженного в физической или эмоциональной форме, надо дождаться, когда ребенок успокоится. Через некоторое время попросить ребенка нарисовать свой гнев и чувства другого

человека, по отношению к которому была направлена его эмоция (кого-то ударил, оскорбил и др.). Когда просишь рассказать, что же там у тебя внутри было, ребенок обычно говорит, что он не хотел обижать, бить, а что-то внутри не давало с этим справиться, что-то бурлило.

Когда просто объясняешь и не подкрепляешь состояние ребенка картинкой, результат беседы у него "плохо откладывается", не закрепляется. А если ситуацию прорисовали, ему наглядно видно, что происходило на самом деле и как можно было поступить иначе. Проанализировав и поставив себя на место другого человека, малыш учится контролировать свое поведение.

Рисуя агрессию, ребенок часто использует черный, красный, бордовый, фиолетовый цвет.

После анализа просим дорисовать его эту картинку веселыми добрыми человечками, добавить солнышко, радугу, салют, либо нарисовать новую картинку. Ребенок может отказаться рисовать, либо с удовольствием рисует, но уже другим цветом.

Работа в детском саду.

1. В детском садике постоянно что-то происходит между детьми - бывают рядовые случаи, а бывает так, что присутствие некоторых детей не позволяет воспитателю "расслабиться". Уже зная таких детей, тем более, что проблемы начинаются с первых минут появления их в группе, воспитатель обращается с просьбой к ребенку что-то порисовать.

Стандартная коррекционная работа заключается в проработке алгоритма снятия ограничений. Просьба к ребенку нарисовать каракули чаще всего выполняется, в отличие от того, когда просишь его нарисовать какую-нибудь картинку. Эти каракули по алгоритму снятия ограничений доводим до красивой картинке и рассматриваем ее с ребенком. В конечном итоге картинка должна ему понравиться.



2. Существуют ситуации, когда кто-то из детей постоянно пристает, цепляется и доводит других детей. В таких случаях помимо того, что проводится беседа, рисуем алгоритм в таком виде: Каждый ребенок находит свое место на листе и договариваемся о том, что любому человеку не приятно, когда такое происходит. Каждый малыш проводит линии поля в сторону противоположной стороны (участника конфликта) - другого малыша с целью помириться, иначе у всех детей и вообще у всех людей плохое настроение. Затем объединяем закрытыми линиями поля и дорабатываем рисунок как обычно по всем пунктам алгоритма снятия ограничений.

Рис. 1 и 2 - рисуют дети, Рис. 3 - рисуют либо дети (если есть у них желание и время), либо взрослый (воспитатель, психолог и др.), Рис. 4 -

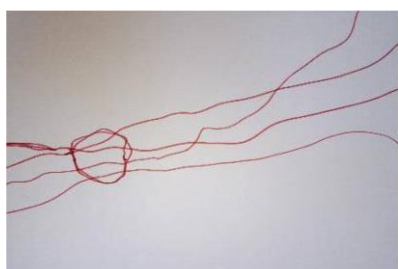


Рис. 1

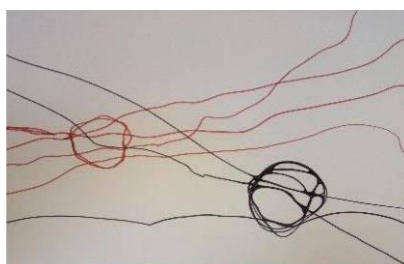


Рис. 2

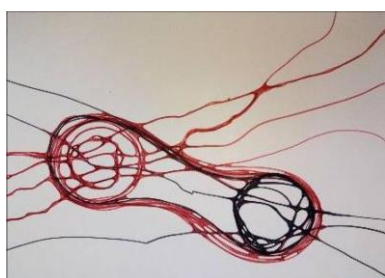


Рис. 3

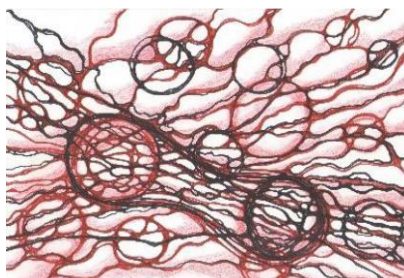


Рис. 4

дорабатывается взрослым.

3. Этот алгоритм подсказали сами дети, где-то по аналогии с предыдущим алгоритмом с некоторыми дополнениями, либо так сработала их интуиция:

Каждый из действующих сторон находит место для себя на листе (рисует себя) и рядом делает выброс (пытались выброс делать внутри круга, все равно получалось так, что большая часть линий находилась за кругом). Объединяем середины каждого для примирения и налаживания связи, дружелюбного отношения друг к другу. Далее дети рисуют линии поля, направленные к другим участникам ситуации. Объединяем общим кругом



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

участников - это эпицентр события, который надо гармонизировать, уравновесить. Далее, как обычно, по алгоритму.

Работа в семье проводится так же.

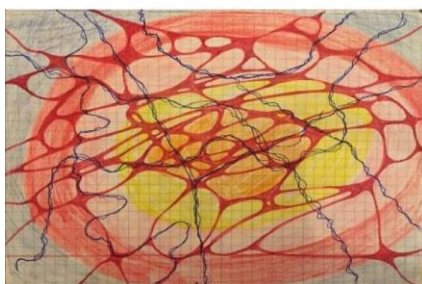
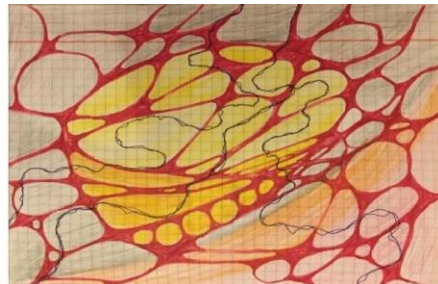
Есть некоторые нюансы работы няни с таким ребенком. Бывают

ситуации, когда родители не одобряют многие советы и не прислушиваются к ним. Поэтому для няни выход - 1) либо просить ребенка нарисовать картинку, каракули, 2) либо самой рисовать тему коммуникации со своим ребенком через выброс или алгоритм взаимоотношений, 3) либо и то и другое. В этом случае няне приходится много рисовать для своего же блага.

Примеры рисунков:

Кейс няни девочки 5,5 лет. Тема: агрессия.

Описание няни. Тема: агрессивное, неуправляемое поведение ребенка. Маленький неуправляемый ребенок. Почему-то все рисунки мне хотелось рисовать красным цветом. Какие-то дьявольские выпады у этого ребенка. Когда она становилась сильно агрессивной, я старалась выразить это на бумаге. Делая эти рисунки, меня просто обдавало жаром. Головокружения не было, но зато были головные боли. После моих выбросов на бумаге ребенок становился поспокойнее, но, к сожалению, не на долгое время. Рисовать чаще нет возможности.



Для няни этой девочки нейрографика еще и метод самопомощи. И применяет не регулярно, а как скорую помощь, когда уже педагогические методы не срабатывают.

Работа няни мальчика 5 лет. 1) Тема: капризы без повода, раздражение. 2) Тема: конфликты с детьми в детском саду.

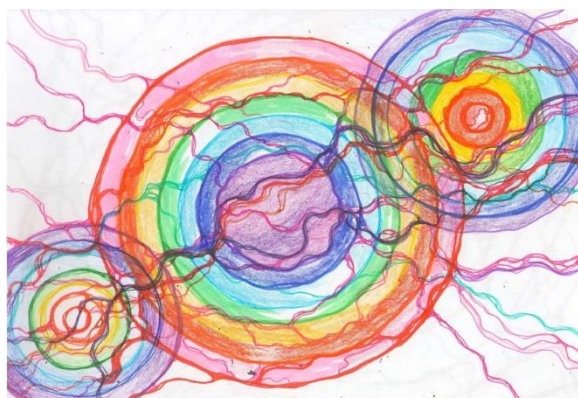
Описание няни. Постоянное эмоциональное напряжение. Когда ребенок

знает, что родители где-то рядом и могут его услышать, начинается концерт по заявкам. Брань, крики, дерется, провоцирует меня, чтобы я начала повышать голос, таким образом привлекая внимание родителей. Частые капризы, переходящие в крики. Если есть возможность, быстро собираемся с криками и убегаем из дома, лишь бы ни с кем не встретиться. В садике обижал детей, кусался, создавал конфликтные ситуации. Все это мы рисовали. Просила малыша рисовать каракули. Первые свои каракули рисовал как-то настороженно, как будто ждал подвоха с моей стороны, потом привык и чиркал от души. Заканчивала, когда ребенок уже спал. Во время скругления углов было особенно неприятно в теле, почти всегда кружилась голова, иногда болела, тяжесть в ногах и всегда было жарко. К окончанию рисования постепенно все утихало, а иногда и после голова какое-то время была тяжелая. Но результат того стоил. Периодически приходилось рисовать именно одну и ту же тему. На следующий день или через день всегда улучшение настроения и поведения. Раньше рисовала почти каждый день, с каждым разом рисую все меньше и меньше, последнее время скорее всего в целях профилактики - 1 раз в неделю или 1 раз в две недели. Рисуем уже 8 месяцев. Всегда везде с собой ношу альбом и фломастеры, привычка.



Мандала коммуникации. Тема: гармоничные отношения между участниками - няни, мамы и ребенка.

Рисовали вместе с няней мальчика 5 лет. Няня рисовала по алгоритму снятия ограничений, а я рисовала мандалу.



Вот характеристики некоторых детей, с которыми приходилось работать.

Рома - самый задира, быстро чиркал на бумаге, с большим нажимом выбрасывал свою энергию, испортил несколько фломастеров. Даже когда он был в состоянии относительного покоя, его почеркушки внушали смятение. И цвет чаще выбирал черный или красный. Почти всегда после почеркушек где-то с боку листа рисует себя. Очень шумный, реактивный мальчик. Дома ему много внимания, он - центр Вселенной, в детском саду требует к себе такого же отношения. А здесь коллектив и свои общественные порядки. Постоянно пристаёт к детям, цепляет их, идет на конфликт. Требует к себе внимания. Не слышит, что ему делают замечания. Разговоры о том, что детям неприятно, когда ты их обижаешь, он убегал и через минуту все повторялось.

С помощью НГ добивались равновесия в поведении. После кейса рисунков на тему: "Равновесие эмоций" ребенок становится более восприимчивым к просьбам окружающих - детей и воспитателя. Все меньше происходят конфликтные ситуации с детками. Когда с ним разговариваешь, он вслушивается, думает, отвечает, стал более коммуникативный.

Слава - поведение меняется в зависимости от интересов. Любит строить, конструировать, складывать что-нибудь из кубиков. То он шустрый, бегают, то любит посидеть в одиночестве и чтобы ему не мешали. Очень обидчивый и капризный. Обижается на всех и по любому поводу, будь то взрослые или дети. Если такое произошло, то долго сидит и громко ноет, если его заденут нечаянно в процессе игры до драки.

На рисунке всегда где-нибудь пририсовывает солнышко - тепла душевного не хватает ребенку. Цвет для своих рисунков использует разный. Работали с обидчивостью - гармонизировали эмоции относительно других детей и людей вообще. Стал веселее, ярче, больше располагает к себе. Когда ребенок в гармонии, то и дети его принимают, даже его просьбы выполняются по обоюдному согласию.

Максим - "пофигист" в плане что-то сделать, кому-то помочь, убрать игрушки, поправить постель, унести мусор, т.е. посильные дела, которые делают все дети. Когда все заняты, он сидит или лежит. Резкий, нехочуха и лентяй, делает вид, что не слышит - лишь бы не делать. Зато хочет быть лидером, но у него не получается. Постоянно пытается занять лидирующую позицию, но его не пускают другие дети - он для них не авторитет. Все время

находится тот, кто "скидывает" его и не дает быть в центре внимания. Отсюда крики и драки.

Тема НГ - вовлекали в общественную жизнь, коммуникация, общие дела, помощь. Пришла гармония, понимание общих ценностей. Начал слышать просьбы других.

Аня - девочка хорошо развита физически. Легко возбудима и очень агрессивна ко всем окружающим. В своем возрасте хитрая, циничная, любит причинять физическую боль другим людям (детям, взрослым), причем жучков, паучков, мух, кошечек и т.д. жалеет до слез. Спокойно не разговаривает ни с кем - тон всегда недовольный, поучительный (не взирая на лица). В семье все уравновешенные люди. Откуда что - надо разбираться. Особых интересов нет. Она постоянно занята - школа развития, плавание, танцы, еще что-то. С людьми в постоянном конфликте. Не терпит, когда что-то не по ее. Обижает, бьет детей. Даже мальчишки с ней не связываются. Никто не хочет с ней дружить. Она одиночка. Иногда жалуется, что с ней кто-то не хочет дружить, она искренне не понимает, почему так. Тяжелый ребенок в плане коммуникаций, даже для взрослого человека.

С помощью техник НГ рисовали все проявления ее поведения. Ребенок все чаще "остаётся адекватным". Сама объясняет, что сделала не так, почему обидела, что ей не понравилось и главное говорит, как надо было сделать. Конечно, все вышеперечисленное негативное осталось, но все в разы меньше и мягче. Бывают моменты полного негативизма, но очень редко. И это всех радует.

Это примеры только нескольких детей. Все дети, с которыми корректировали поведение с помощью метода НГ, изменились в лучшую сторону.

Работа со взрослыми.

Агрессивное поведение поддается корректировке. Родителям и педагогам важно показать агрессивному ребенку, как точно оценивать свое эмоциональное состояние и вовремя реагировать на сигналы, которые подает тело. Верно расшифровывая его послания, ребенок сможет контролировать свои эмоции и предотвращать конфликты.

- 1) При воспитании агрессивных детей работа родителей и педагогов ведется по трем направлениям:

- 2) консультация и обучение проблемных детей конструктивному поведению, приемлемым способам выражения гнева;
- 3) помощь в освоении методики, которая позволяет владеть собой во время вспышек гнева;
- 4) формирование способности к сочувствию и сопереживанию.
- 5)

2.3. Работа со взрослыми. Кто они? Это все те люди, которые живут и работают с детьми. В первую очередь - это родители. Это воспитатели, няни, гувернантки и проч.

Если мы хотим помочь как детям, так и всем тем, кто вступает в контакт с ними, нужно работать со взрослой аудиторией через консультации, родительские собрания, проводить беседы, давать рекомендации.

Если мама, няня владеет ситуацией, она в любой момент может нарисовать взаимоотношения со своим ребенком, что ей самой облегчит состояние, а также дома будет мирная обстановка, не требующая сложных взаимодействий. И это хорошо!

Коррекция поведения приведет к положительному результату только при систематической работе с ребенком. Непоследовательность и невнимательное отношение к детским проблемам могут лишь ухудшить ситуацию. Терпение, понимание, регулярная отработка навыков общения с окружающими - вот что поможет родителям снять агрессивность своего чада.

III. Вывод

Наблюдения и исследования проводились на протяжении 6 месяцев, а с некоторыми детьми на протяжении 8 месяцев. В общей сложности количество наблюдаемых было более 20 человек от 2-х до 7 лет. Больше количество наработок с детьми 5-6 лет, поэтому решила написать работу касательно данного возраста.

Наша работа показала, что для детей старшего дошкольного возраста в коррекционной работе поведенческого аспекта метод нейрографика работает и дает положительные результаты при условиях:

1. Компетентность специалистов через обучение методе работы с НГ.
2. Диагностика.
3. Регулярность работы с методом НГ, если нужен результат.
4. Информированность среды, в которой находится ребенок, т.к.

информации не хватает. Необходима доступность информации для работы с методом.

5. Для каких специалистов я рекомендую использовать методы НГ? В детских садах - воспитатель, психолог, логопед-дефектолог, в семьях - няни, гувернантки и, конечно же, родители.

Работу с родителями целесообразно проводить в двух направлениях: Информирование (о том, что такое агрессия, каковы причины ее проявления, чем она опасна для ребенка и окружающих); обучение эффективным способам общения с сыном или дочерью.

Рекомендации по работе с агрессивными детьми:

1. Проведение коррекционной и поддерживающей работы.
2. Создание в группе эмоционального комфорта для детей.
3. Научить ребенка выражать свои чувства социально приемлемым способом.
4. Формирование адекватной самооценки.
5. Формирование навыков самоконтроля.
6. Учить навыкам сотрудничества.
7. Развитие творчества у детей.

IV. Заключение

В ситуации роста проблем в учебной, эмоциональной, физической сферах современных детей, важно владеть такого рода информацией всем любящим родителям.

Коррекция с помощью специальных алгоритмов рисования - это специальная программа, разработанная для конкретного эмоционального состояния.

Что требуется?

Обучиться рисованию методом нейрографики. Всегда можно записаться на встречу и получить много полезной для себя информации. Важно понимать необходимость регулярного выполнения рекомендованных заданий для получения результата.

Как отследить результат?

В каждом конкретном процессе и у конкретного ребенка все

индивидуально. Изменения проявляются по-разному и промежутки времени этих изменений также разные.

Результаты, которые можно наблюдать у ребенка - снижение агрессивности, излишней возбудимости, возрастает концентрация внимания, повышается усваивание материала.

Внимание к ребенку, его нуждам, потребностям, постоянная отработка навыков в общении с окружающими - вот что поможет наладить взаимоотношения с детьми - это великий труд.

В целях презентации нейрографики, как метода работы с эмоциями ребенка, я напечатала буклет, который положили в детской раздевалке. Нейрографика работает!

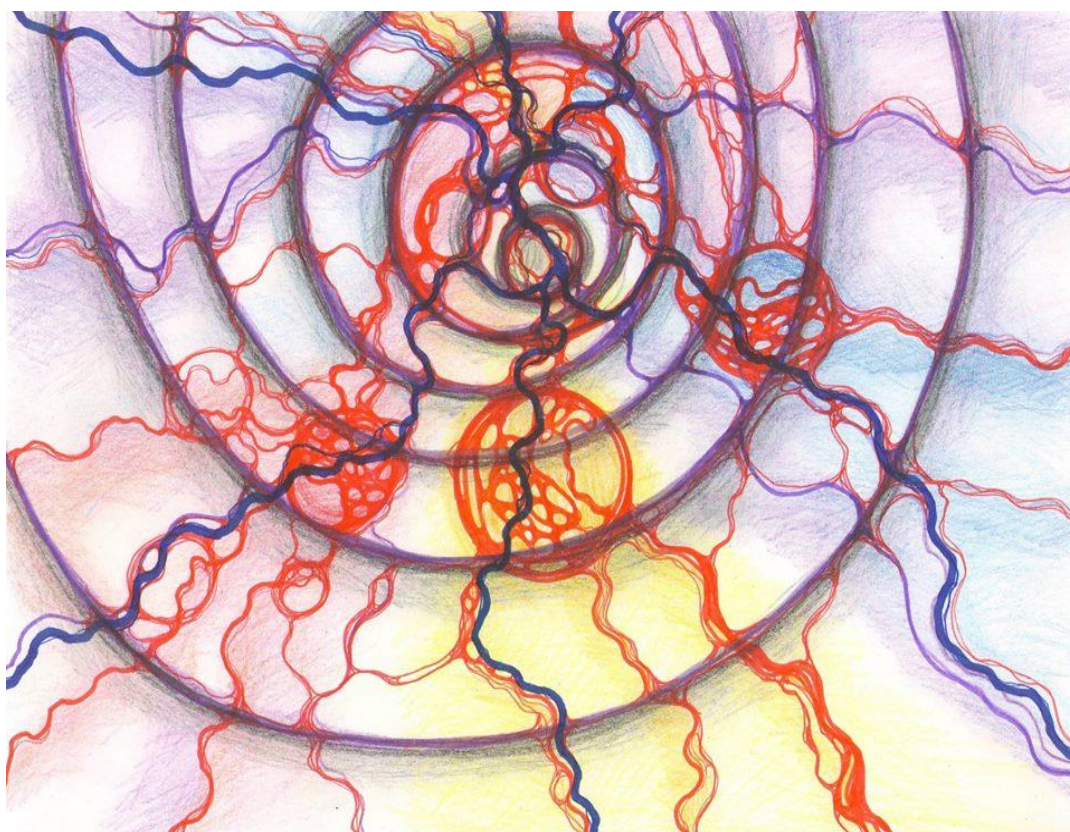
[Ссылка на дипломную работу Бубновой Анны в авторском стиле](#)

Работы Бубновой Анны

Моделирование. Работа из кейса. Тема: Как все успеть.



Тема: Мои Дары.



Автор:
Воробьева Наталья
Супервизор:
Маркова Мария

Тема:
Актуализация ресурсов личности методом нейрографики

Нейрографика, авторский метод Павла Пискарева, работающий на стыке искусства и психологии, позволяет мягко и эффективно решать задачи развития и трансформации личности. Рисование нейрографических линий по определенному алгоритму, с практикой глубокого внимания к своим мыслям, чувствам и ощущениям, может использоваться человеком как средство самопомощи для снятия острого стресса, саморегуляции, создания позитивной мотивации и повышения уверенности в своих силах. Специалистами помогающих профессий нейрографика может использоваться в психологическом консультировании, коучинге, для решения различных запросов клиентов, выступая средством быстрой настройки эмоционального состояния, выявления истинного запроса клиента, и визуализации процесса трансформационной работы.

Одним из приоритетных направлений использования нейрографики как в личной практике, так и в работе специалиста, является работа по актуализации ресурсов личности. Какая бы серьезная задача не стояла перед человеком, для того, чтобы браться за ее решение, нужно обладать силами на это, достаточным количеством энергии и поддержки. Большого количества энергии требует серьезная трансформация личности, овладение новым способом мышления или действий.

Здесь уместным будет вспомнить мудрость народных сказок, в которых герой, готовясь к главному испытанию, останавливался и отдыхал, наполняя себя силами для предстоящих сражений. Добрый молодец, подходя к самому порогу иного мира, просит Бабу Ягу, чтобы та, прежде, чем отправить его в путешествие по неизведанному, напоила, накормила, в бане попарила и спать уложила. В путь герой отправлялся обновленным, отдохнувшим, вооруженным драгоценными дарами, которые могли пригодиться ему в пути. Так, сказки прямо подсказывают нам, что из состояния усталости, опустошенности и слабости не сделать побед, и прежде, чем испытывать себя и судьбу, нужно наполнить себя силами, восстановить свои ресурсы.

Ресурсы, подобно собственным запасам «витаминов», имеются у

каждого человека, и служат ему источниками силы, энергии, любви и преодоления. Опираясь на свои ресурсы, личность решается на перемены, действует и достигает целей. В случае наступления стрессовых обстоятельств, ресурсы помогают не только оставаться стойким и противостоять сложностям, но и сохранять силу и решительность, продолжая развиваться и добиваться поставленных целей, поддерживая физическое здоровье и благополучие. Успешность преодоления сложных жизненных ситуаций напрямую зависит от знания собственных ресурсов (возможностей) и умения правильно их использовать. Безуспешные попытки справиться с повседневными проблемами и трудными жизненными обстоятельствами связаны или с нехваткой ресурсов, или неумением или нежеланием ими воспользоваться.

Можно дать несколько определений понятию ресурсы. В самом широком смысле это источник сил человека, то, что помогает нам удовлетворять потребности и достигать целей. С. Хобфолл, автор теории сохранения ресурсов, определяют их как те ценности, которые индивидуумы и сообщества стремятся приобретать, сохранять, преумножать и накапливать.

К объективным ресурсам мы можем отнести те материальные ценности и объекты, которыми обладает человек – это дом, автомобиль, деньги. Социальные ресурсы тесно связаны с нашим положением в обществе и могут включать в себя должность человека, его звание, семейное положение, принадлежность к конфессии. Другими словами, это определенные социальные статусы, являющиеся маркерами положения индивида в системе социальной стратификации. Социальные ресурсы могут обеспечивать доступ к остальным ресурсам. Внутренние ресурсы личности – это персональные характеристики человека, такие, как его оптимизм, самооффективность, жизнестойкость, а также система его ценностей, интересы, приобретенные знания, умения и навыки.

Внутренние и внешние ресурсы являются взаимосвязанной динамичной системой. При потере внешних ресурсов, человек может какое-то время действовать, опираясь только на свой внутренний потенциал. Однако, если внутренние ресурсы в течении длительного времени не будут восполняться из внешних источников, то они рано или поздно, иссякнут. Так, потеря одних ресурсов, часто ведет к потере других, но при этом приобретение одних ресурсов, автоматически запускает процесс приобретения новых. Имея в виду эти процессы, человеку необходимо вести сознательную работу по накоплению и сохранению ресурсов, «инвестировать» в собственные ресурсы.

Важно подчеркнуть, что не любой ресурс «готов к употреблению», а только тот, который является актуальным, активным. Для того, чтобы ресурс был активным, необходимо соблюдение трех условий:

1. Ресурс осознается человеком как свой,
2. Ресурс уместно применяется,
3. Он встроен в конкретную стратегию поведения.

Что значит осознавать ресурс? Ресурсы есть абсолютно у каждого человека. Но, под влиянием сложных внешних обстоятельств, человек может не знать о них, или недооценивать существующие. При переживании стрессовой ситуации или травмы, фокус внимания человека смещается на переживаемые им эмоции и состояния, из поля зрения стирается то хорошее, что его окружает, и то, на что он мог бы опереться внутри себя. В таком случае первоочередной задачей будет осознание собственных возможностей и сил, вывод ресурсов из области подсознания.

Однако, только осознания ресурса для его активности не достаточно. Во многом личностный фактор определяет полноту использования внутренних и социальных ресурсов. Препятствием для применения имеющихся и доступных ресурсов становится восприимчивость и зависимость от общественного мнения, невозможность отступить от принятых норм и культурных ценностей, являющихся, по сути, стереотипами, боязнь презрения со стороны окружающих. Такие личностные качества, как застенчивость, гордость, нежелание нанести ущерб самоуважению в своих собственных глазах и в глазах окружающих, страх зависимости, тоже препятствуют реализации имеющихся возможностей.

Современная жизнь полна стремительных изменений. Вызов времени – действовать в ситуации неопределенности и быстро адаптироваться к новой ситуации. Полезно в такие жизненные моменты не только провести инвентаризацию своих внешних и внутренних ресурсов, но и включать их в определенные стратегии поведения. Важно понимать, где и как будет наиболее уместно и эффективно применять те или иные свои ресурсы.

В сказке про Илью Муромца, до определенного возраста собственную силу он не знал и не ощущал. Только после слов путников, которые настойчиво просили у него воды, он поверил в свою силу. При этом первые его действия по освоению приобретенной силы не были полезными. Испытывая ее, он выдергивал деревья с корнями, по грудь уходя в землю, переворачивал горы и устраивая волнения рек. Только отрегулировав свою силу, отдав половину земле родной, он может использовать ее во благо защиты отечества, не принося разрушений. Это метафорически и означает

овладение ресурсом, его активное использование наилучшим образом.

Работу по актуализации своих ресурсов через нейрографику можно делать в виде создания ресурсной карты. В результате работы будет достигнуто осознание своего скрытого потенциала и обретение уверенности.

Работа по актуализации ресурсов может применяться с целью преодоления конкретных проблем, решения задач или профилактического «инвестирования» в ресурсы для повышения субъективного благополучия и стрессоустойчивости.

Далее будет описан алгоритм работы по актуализации ресурсов в технике нейрографики. Разберем его на примере задачи по преодолению сезонной хандры.

Материалы для работы: бумага формата А3, тонкая ручка, маркеры, акварельные карандаши

Время: 1-2 часа

Этап	Задача	Пример
1.0. Тема	Подробно описать проблему или задачу	Лето с его беззаботной жизнью давно позади, а стремительно убывающий световой день, дожди и холода добавляют мрачных красок в картину за окном. Снижено настроение, хочется закрыться дома с пледом и книжкой. Наступает бессонница, а днем снижена концентрация внимания. Очень помогает физическая активность, спорт и даже простые прогулки на свежем воздухе, полноценный сон и сбалансированное питание. Большим подспорьем в преодолении осенней депрессии становятся активные социальные связи – встречи с друзьями и родными, интересный круг профессионального общения. Выход за рамки привычного уклада жизни, путешествия, смена места работы тоже могут добавить новых смыслов нашей жизни. Но проблема в том, чтобы преодолеть «диванное притяжение». Для людей, испытывающих апатию и пребывающих в раздраженном настроении, сделать это бывает очень трудно. Коварная особенность осенней депрессии такова,

		что человек понемногу погружается в мизантропию, и бессознательно изолирует себя от окружающего мира, и может отталкивать те события, которые раньше были ему интересны и полезны.
2.0. Композиция	Нарисовать композицию из кругов по количеству ресурсов	Задаем простой вопрос: «что может порадовать тебя сегодня?». Все ответы, которые приходят на ум, записываем в отдельных кругах, расположенных на листе в любом порядке.
2.1. Расширение композиции	«Раскрываем» внутренние ресурсы	По каждому из имеющихся кругов с внутренними ресурсами проводим работу по вопросам: <ul style="list-style-type: none"> • Вспомни, как ты это ощущаешь; • Нарисуй, как это ярко; • Как это тебя радует? • Что это тебе дает? Если один ресурс выводит нас на дополнительные ресурсы, рисуем их рядом. Например, ресурс «спорт» может раскрыться до ресурса «присутствие в теле». <p>Далее, закрепляем полученный образ в подсознании, используя нейролинию, обводим ей каждый круг несколько раз.</p>
2.2. Расширение композиции	«Раскрываем» внешние ресурсы	По каждому из имеющихся кругов с внутренними ресурсами проводим работу по вопросам: <ul style="list-style-type: none"> • Что это тебе дает? • Какой в этом еще есть смысл? • Где еще ты можешь это взять? • Ищем альтернативные источники ресурса, которые зависят только от тебя и рисуем в отдельном круге. Пример: внешний ресурс «мои друзья» дает мне ощущение моей нужности и полезности. Я могу получить это же ощущение, если поработаю волонтером. Новый ресурс «помощь нуждающимся».
3.0. Сопряжение /связывание	Связываем все круги между собой	С помощью нейрографической линии связываем между собой все ресурсы. Все места пересечения линий и фигур округляем в точках пересечения.
4.0. Интеграция		
4.1. Фигура и фон	Делаем связи с окружающим миром	Добавляем линии фона, которые идут от каждого ресурса (круга) к краю листа.

4.2. Архетипирование	Добавляем новые фигуры, интегрируем цветом	В местах пересечений ресурсов добавляем новые ресурсы (в круге), которые образуются путем их объединения. Например, ресурсы «дети» и «музыка» могут образовать ресурсное событие «концерт детской музыки». Далее можно цветом выделить различные группы ресурсов.
5.0. Линии поля	Выделяем самое важное направление развития	Пропускаем через свою работу толстые линии, символизирующие полевую энергию. Направление линий выбираем такое, какое подчеркнет самое важное в нашей ресурсной карте.
6.0. Фиксация	Выделение «решения» на листе	Выделяем контрастом самые важные ресурсы. Вопросы для поддержки этапа: «что на данном этапе даст мне больше всего сил и энергии? Что я могу сделать прямо сейчас?».
Тема	Рефлексия	Оценить проделанную работу по трем пунктам внимания: что я думаю, что я чувствую, что я ощущаю. Записать впечатления.

Описанный алгоритм работы может быть использован в индивидуальной практике для проработки личных ресурсов, а также в групповом мероприятии по поиску общих ресурсов и выработки общей стратегии поведения.

Данный алгоритм, условно названный «Осенний антидепрессняк», был многократно опробован Натальей Воробьевой в ходе индивидуальной и групповой работы с лицами различных возрастов в Самаре и Тольятти. Полученный опыт свидетельствует об успешности метода для актуализации собственных ресурсов. Дети, начиная с 6 летнего возраста, активно включаются в работу, воспринимая это как веселое рисование своих «витаминок». Школьники предпочитают групповые форматы работы, создавая на ватманах карты своих общих ресурсов для хорошего настроения. Подростки особенно большое внимание уделяют тщательной проработке потенциально конфликтных тем, сопровождая ресурсную карту работой по алгоритму снятия ограничений. Взрослые с интересом работают по данной теме в группе, раскрывают свои ресурсы, обсуждая их с группой, что усиливает общую динамику и выход в ресурсное состояние. Среди полученных эффектов клиенты отмечают повышение настроения, снижение остроты переживания проблем, повышение уверенности в себе, создание

позитивного настроения на активную жизненную позицию и самостоятельную работу над своим благополучием. Ниже приводятся некоторые отзывы от клиентов.

Оксана Дудинова, Тольятти.

Когда я приступила к рисунку, я даже подумать не могла, что итог моей работы будет таким необычным. Получилось очень красиво, красочно и, что самое интересное в этом процессе, я рисовала не задумываясь. Получились очень непредсказуемые связи между моими осенними пунктами-антидепрессантами. Когда прописываешь в рисунке то, чего тебе не хватает, что бы осенние будни были не такими серыми, возникает желание это обязательно исполнить. Например, написала про кино, вызвала у себя желание обязательно сходить в кинотеатр, и самое интересное, это желание, спустя некоторое время исполнилось. Тоже самое по поводу прогулки в лесу, или встречи с друзьями. Подобные рисунки подсознательно программируют нас на позитивные действия. Вообще, техника классная, рекомендую всем попробовать и проверить, как говорят, на себе.

Валерия Пантелеева, Тольятти.

Благодаря инструкции задание воспринимается легко, без сопротивления. Берешь цветные карандаши и рисуешь кружочки, не думая о том, что это что-то серьезное и ответственное. Начинаешь с простых и очевидных вещей: прогулки, шоколадки, любимый попугайчик.... Незаметно для себя вовлекаешься и начинаешь дорисовывать более серьезные виды занятий и осознавать важные, но не учтенные особенности отношений со значимыми для тебя людьми. Вдруг приходят в голову новые идеи, начинаешь строить какие-то планы. Заключительный этап, когда выделяются ключевые "витаминки", позволил сделать своего рода открытие. Оказалось, кое-что, а точнее, кое-кто был недооценен и активно оттеснялся на второй план. Надо подумать над этим открытием.

Виктория Макарова, Тольятти

С огромным удовольствием прошла мастер-класс по нейрографике и мне очень понравилось. Удивительный простой и легкий способ борьбы с осенней депрессией и просто поднять настроение. Рисуя свой "Осенний антидепрессняк", получилось изобразить сеть желаний, одно из которых сразу исполнилось.

Виолетта Макарова, Тольятти

Когда я рисовала и обдумывала все это, было осеннее настроение, может даже депрессия, некоторая загруженность, но когда получилась картина, я увидела на листе то, что творится у меня в голове, и увидела, что все проблемы они в общем-то решаемы и не так страшны. Это дало какую-то надежду, облегчение и следовательно повысило настроение) я считаю, что такая техника является полезной, но мое мнение, что люди с математическим складом ума, или как говорится "технари" не поймут данную технику.

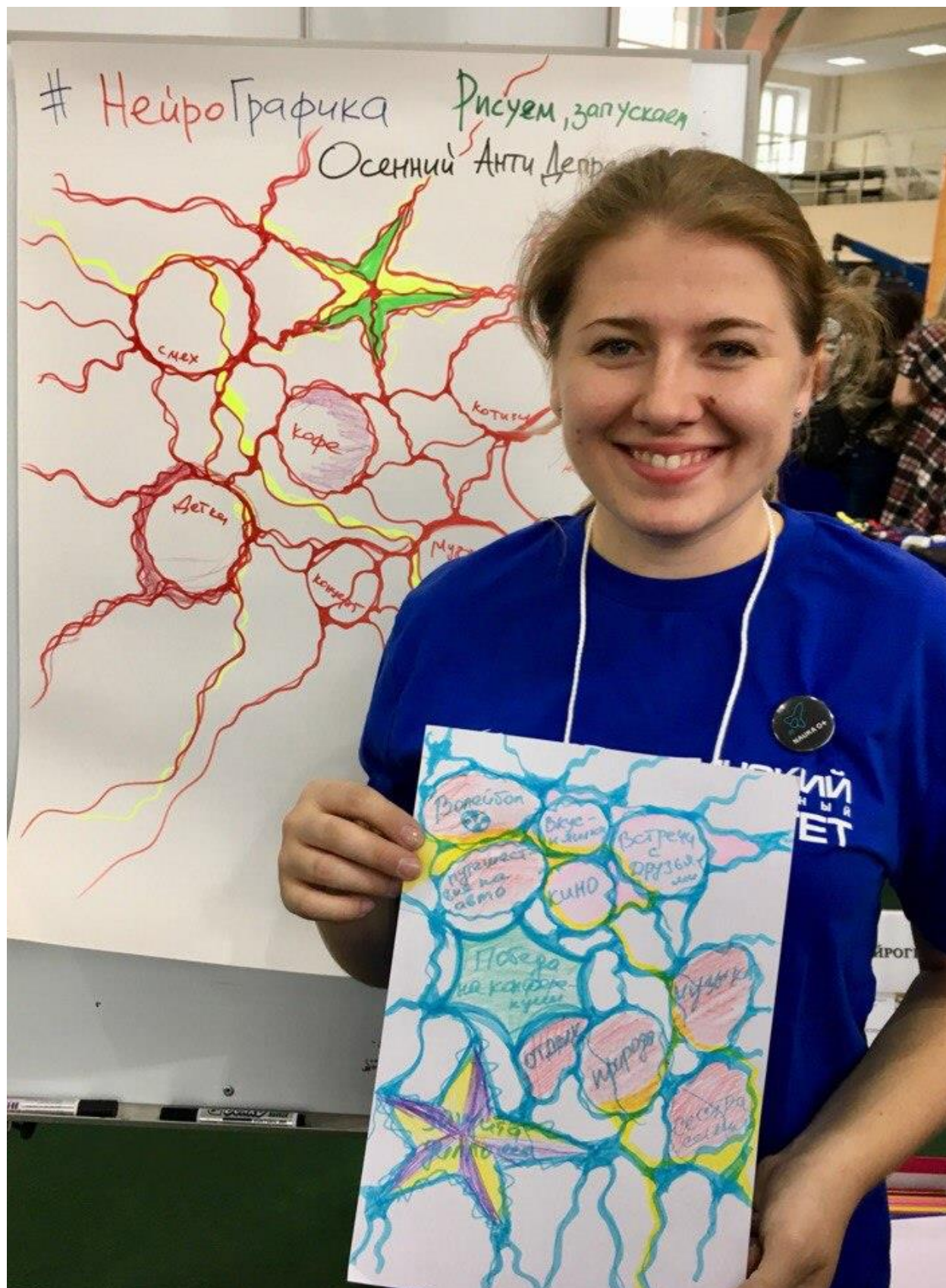
Марина Соболева, Тольятти

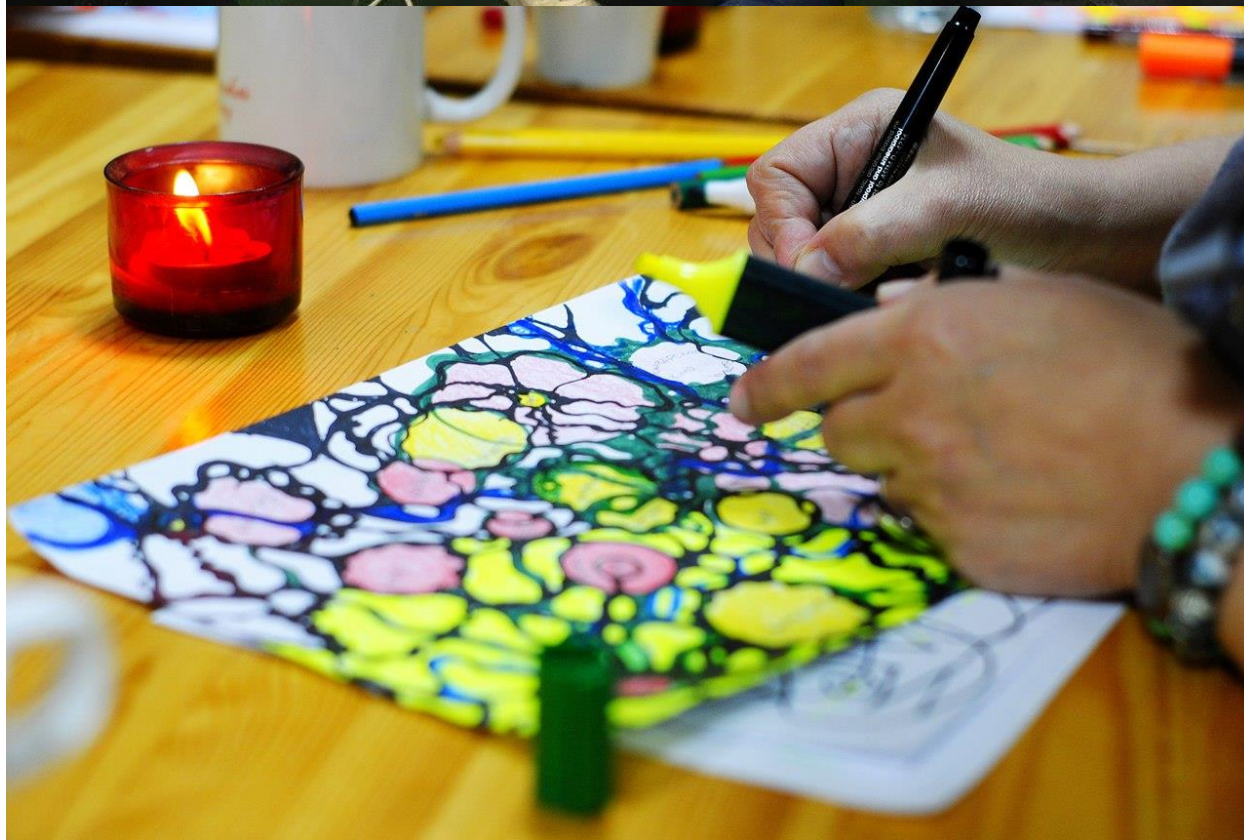
В прошедшее воскресенье посетила мастер-класс по нейрографике «Осенний антидепрессняк». Отлично провела время и подзарядилась хорошим настроением! Когда я рисовала, переживала, что что-то не получится, потому что рисовать-то и не умею. Оказалось, что и не нужно уметь. Главное было начать, а уже в процессе все получилось. Получилось своё, ни на что не похожее Энергии это точно прибавило! Хотя бы уже для того, чтобы в этот же день после мастер-класса сделать то, что давно задумала, но никак не могла воплотить. Возможно, техника нейрографики лично мне помогла завершить то, что было мысленно начато, пусть даже и в мелочи. В процессе воплощения задуманного возникло много чувств, которые неожиданно вылились на бумагу в виде стихотворения.





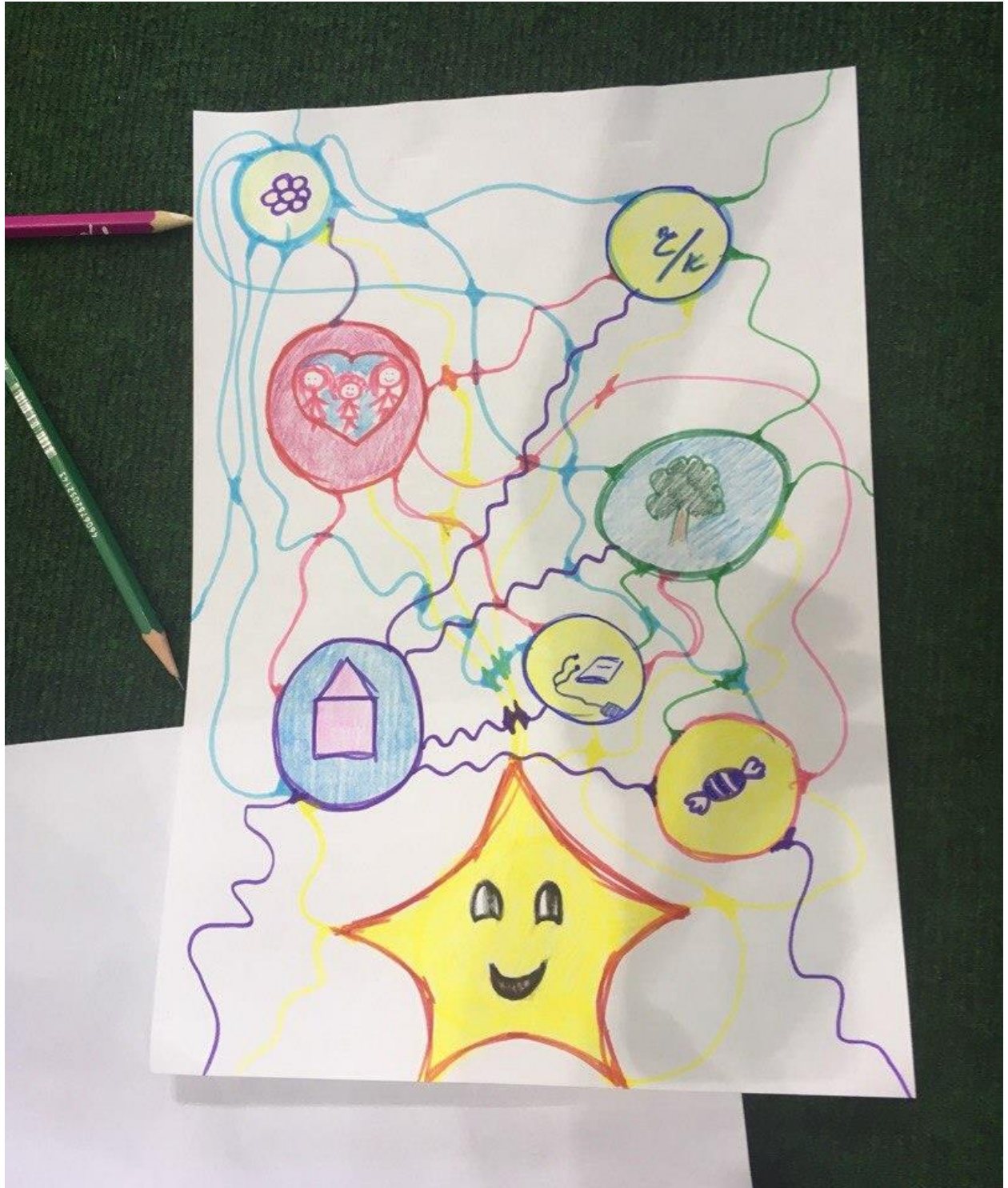














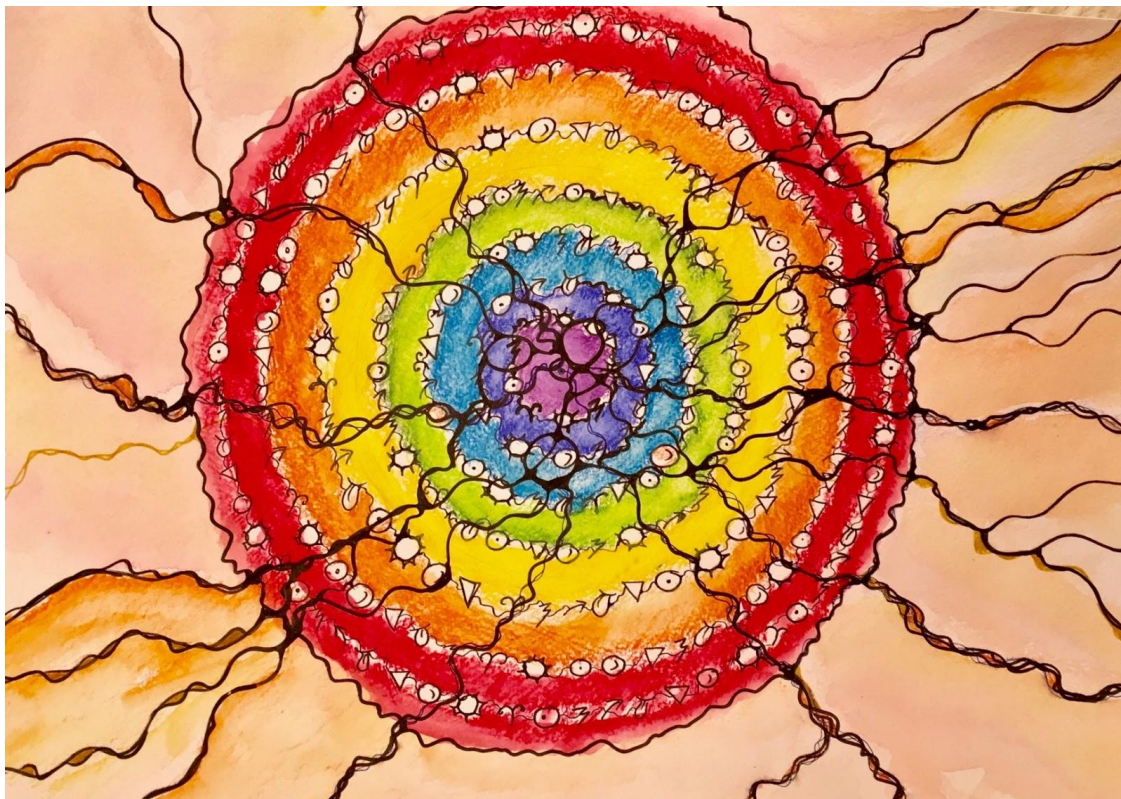
[Ссылка на дипломную работу Воробьевой Натальи в авторском стиле](#)

Работы Воробьевой Натальи

Тема: Я - инструктор



Тема: Нейромандала ресурсов



Автор:
Глазкова Светлана
Супервизор:
Дусталева Альбина

Тема:
Особенности работы с Родом методами Нейрографики

1. Актуальность работы с темой Рода.

Род - это та система, которая включает нас в социальный план, начиная с детства и, как следствие, оказывает влияние на наши решения, поступки, на нашу жизнь.

И, конечно, знание своего Рода, его истории может существенно помочь в понимании себя и тех событий, которые происходят в жизни.

Кроме того, у многих людей наблюдается потребность в восстановлении родовых связей, к поиску своих родственников, изучению генеалогического древа и истории своего Рода.

В настоящее время в психологии существует ряд инструментариев, позволяющих работать с родовой темой.

В данной работе сделана попытка расширить этот набор инструментариев и пополнить его методами и алгоритмами Нейрографики.

Использование методов Нейрографики в работе с родовой темой видится перспективной не только с позиций арт-терапевтических эффектов, которые оказывают методы рисования на клиентов. Нейрографика, как инструмент, имеет в своей основе глубокий философский смысл, который дает клиенту дополнительные грани понимания себя и тех процессов, которые происходят в его жизни.

Целью данной работы является показать возможность и перспективу использования методов и алгоритмов Нейрографики в работе с темой Рода, задать направление для дальнейшего исследования этого инструмента в родовой тематике.

2. Описание программы работы с темой Рода.

2.1. Общее описание программы.

При составлении программы были выбраны 4 направления работы с Родом, включающие как начальные этапы первого прикосновения к теме, так и более глубокую работу в данном вопросе.

Программа состоит из 4 вебинаров по 3 часа. В каждом занятии имеется теоретическая часть, предварительное эмоционально-образное упражнение, работа с нейрографическим рисунком, дополнительная работы с образами для закрепления.

Во время теоретической части и первого эмоционально-образного упражнения, участники отвечали себе на вопросы темы вебинара. Это позволяло активировать уже имеющийся нейронный контур, соответствующий тематике занятия.

В процессе последующей работы над рисунком, внимание участников направлялось, как на особенности работы с алгоритмом нейрографики, так и на физиологические и психологические изменения. Соблюдалась фокусировка внимания на трех основных параметрах: мысли, эмоции, ощущения в теле. Дано понимание основного алфавита нейрографики (фигуры и нейрографическая линия), паттерна сопряжения пересечений линий, закладывания смыслов в рисунок, базовый алгоритм.

Полученный результат в ощущениях и осознаниях закреплялся в форме заключительного эмоционально-образного упражнения.

В программу работы с Родом были включены следующие темы:

- Как активизировать связь с Родом с помощью рисунка и сделать ее устойчивой
- Трансформация неэффективных родовых программ с помощью волшебного рисования
- Как нарисовать поддержку своему Роду, свой вклад в развитие родовой системы
- Как нарисовать Мандалу Рода и почувствовать его Силу

Первое занятие направлено на знакомство с Родом и первое прикосновение к этой теме. Второе занятие посвящено трансформации родовых программ, которые мешают человеку двигаться по жизни. Третье

занятие позволяет увидеть ту ценность, которую несет человек своему Роду. Четвертое занятие направлено на гармонизацию родовой системы и укрепление связи с Родом, позволяющее открыть доступ к дополнительным ресурсам.

2.2. Описание программы в разрезе каждой темы

Тема 1: Как активизировать связь с Родом с помощью рисунка и сделать ее устойчивой.

- 1) Эмоционально-образное упражнение направлено на знакомство с Родом через образ Родового дерева, изучение его особенностей.
- 2) Прорисовка образа Родового дерева по Алгоритму "Нейродрево". Внизу - ценности Рода, которые уже есть и осознаются или ощущаются участниками. Нейрографические линии - образ процессов, эмоций, которые участники почувствовали в медитации знакомства с Родовым деревом. Вверху - образы плодов от взаимодействия с Родом, то, что хотим усилить в Роду. Определяем свое место на образе Родового дерева, прорисовываем этот элемент. Добавляем линии фона и линии поля по желанию. Фиксация - свое место в Роду, или то, что важно для рисующего (Рис. 1)
- 3) Закрепление полученных осознаний и ощущений через эмоционально-образное упражнение, активизация ценностей своего Рода, необходимые для поддержки в текущей жизни.

Тема 2: Трансформация неэффективных родовых программ с помощью волшебного рисования.

- 1) Беседа о том, что такое родовые программы, как проявляются, как формируются. Участникам предлагается найти у себя неэффективные программы, которые передаются по Роду, на осознанном уровне и через медитацию. В процессе медитации выстраивается Род, происходит знакомство с Хранителем Рода и общение с ним по вопросу родовых программ.
- 2) Прорисовка родовых программ и их трансформация. Нарисовать образ себя в виде круга, нарисовать треугольниками неэффективные программы по папиной и маминой линии. Прорисовать кругами программы, которые поддерживают по жизни. Деструктивные программы трансформировать в круги или спирали. Обращаем внимание на мысли о том, во что эта программа трансформируется, в какую поддерживающую программу. Объединить все элементы нейрографическими линиями, скруглить. Прорисовать линии фона.

Линии поля прорисовать по желанию. (Рис.2)

- 3) Закрепление полученных осознаний и ощущений от трансформации неэффективных программ через эмоционально-образное упражнение.

Тема 3: Как нарисовать поддержку своему Роду, свой вклад в развитие родовой системы.

- Беседа на тему ресурсов, какие ресурсы мы приносим своему Роду через опыт своей жизни. Объяснение понятий алгоритма "Кенотип и Я". Медитативно-образное упражнение на изучение тех направлений, интересов и опыта, которыми мы обогатили наш Род.
- Прорисовка ресурсов, которые привносим в своей Род, с помощью алгоритма "Кенотип и Я". Нарисовать в центре образ себя, как представителя, которые проводит энергии в свой Род. Внизу Поле Рода и тех, кому мои знания приносят ценность. Сверху нарисовать символы направлений и кенотипов, через которых мы получаем информацию и знания для своего Рода. Нейрографическими линиями прорисовать процессы, которые помогают нам проводить знания и опыт от кенотипов в Род. Прорисовать линии фона и линии поля. (Рис. 3)
- Закрепление через эмоционально-образное упражнение полученных осознаний, ощущение от ресурсов и Силы, которую привнесли в свой Род своим опытом и знаниями.

Тема 4: Как нарисовать Мандалу Рода и почувствовать его Силу.

1) Предварительная настройка на творческую работу через эмоционально-образное упражнение. Выстроить на образах свой Род, посмотреть тех персонажей, которые привнесли полезные качества, навыки и опыт в Род в разных сферах жизни.

2) Нарисовать Мандалу по алгоритму "Мандала Рода" (Рис. 4)

3) Закрепление через эмоционально-образное упражнение полученных осознаний. Ощутить Силу Рода и те процессы, которые помогают чувствовать свою сопричастность с Родом и обмениваться с ним энергиями и опытом.

Заключение

В процессе прохождения программы практически все участники

отмечали эмоциональную наполненность, ощущение налаживания связи с Родом, внутренней уверенности, что указывает на возможность использования в работе с Родом алгоритмов и инструментов нейрографики.

К сожалению, в рамках данной программы невозможно учесть все нюансы и особенности работы в теме Рода, а также исследовать эффективность работы с этой темой методами нейрографики. Поэтому данные вопросы могут стать перспективой для дальнейших исследований данного направления с разработкой инструментария для фиксации эффективности такой работы.

Приложение

Рис. 1.

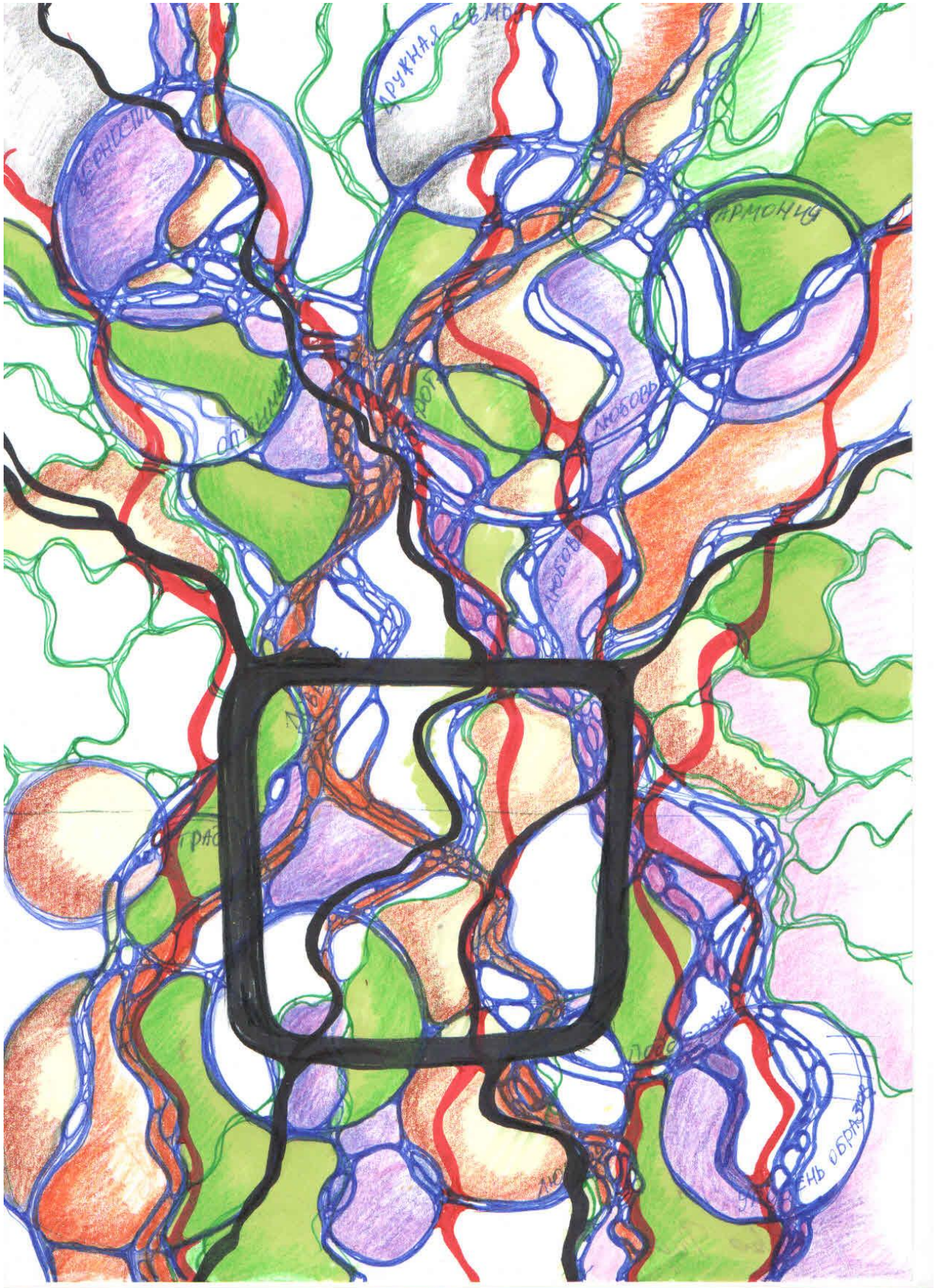


Рис. 2.

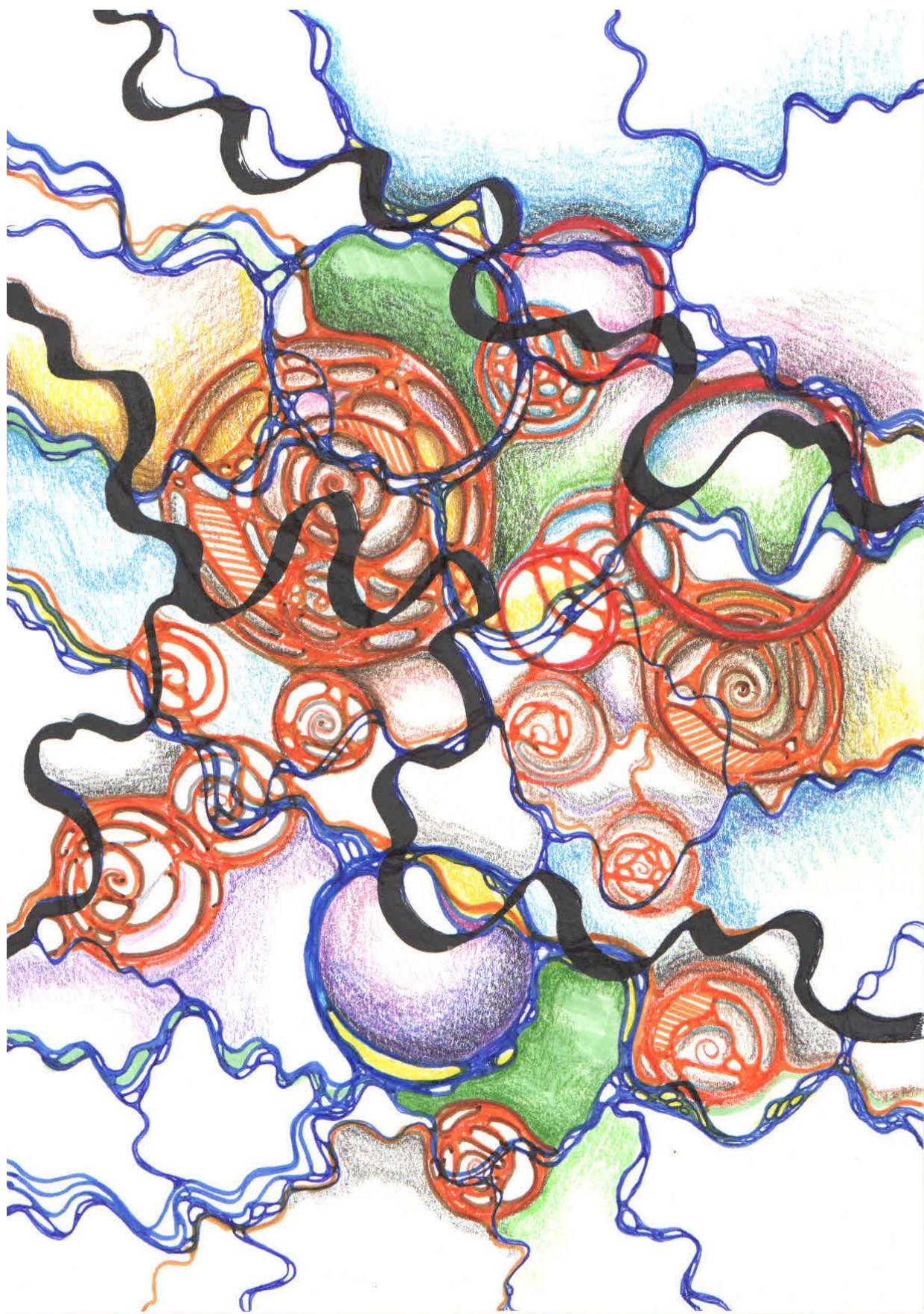
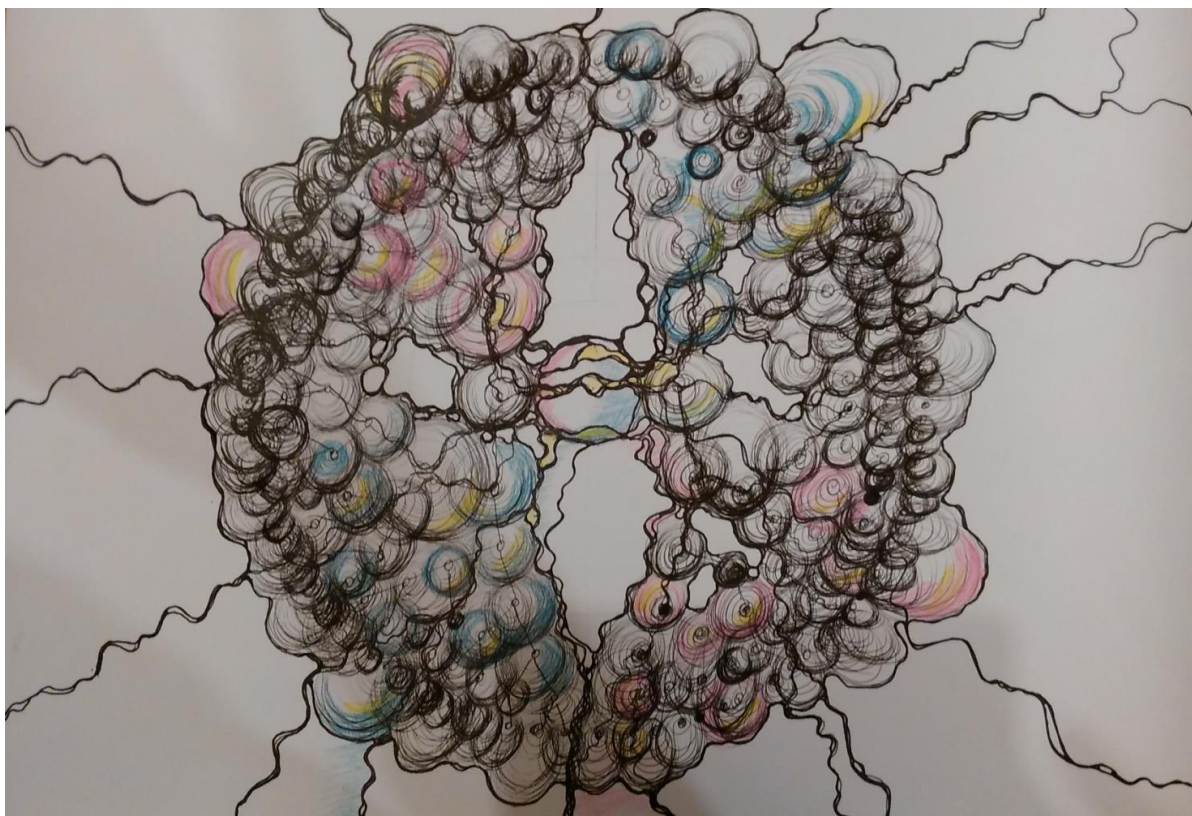


Рис. 3.



Рис. 4.



[Ссылка на дипломную работу Глазковой Светланы в авторском стиле](#)