



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

Дипломные работы Инструкторов Нейрографики

2017 год

Авторы: С-Ф

Оглавление

Сабирова Натали.....	5
Сабирова Натали. Нейрографика в ретрите. Ретрит в Большом Городе	5
Введение.....	5
Запросы, задачи, темы ретрита	6
Полученные откровения и инсайты в процессе коуч-сессий и рисования	9
Процесс ретрита.....	12
О роли нейрографики в ретрите.....	17
Нейрографические рисунки с ретрита и выводы.....	20
Заключение	38
Санько Елена	40
Алгоритм Айя	40
Вступление - о методе Нейрографика	40
Алгоритм Айя. Описание алгоритма, назначение	41
Описание работ с клиентами.....	42
Основные выводы по использованию алгоритма Айя.....	53
Заключение:	54
Работы Санько Елены	55
Сафарова Алина	56
Кайрос в нейрографике.....	56
Смирнова Елена.....	63
Нейрографика и особенности ее использования для решения бизнес-задач.....	63
Введение.....	63
Основная часть.....	64
Описание первой сессии.....	65
Описание второй сессии	70
Описание третьей сессии	72
Описание четвертой сессии	74
Заключение	76
Работы Смирновой Елены.....	79
Субханкулова Евгения	80
Как на мою жизнь повлияла нейрографика?	80
Эссе.....	80
Работы Субханкуловой Евгении	92
Сухова Светлана	93

Нейрографика для беременных. В ожидании Чуда	93
Как я вижу подготовку к родам?	95
Гармонизация состояния (Круги и линии) - разговор с подсознанием, настройка на гармоничную беременность и глубинную связь с ребенком.	106
Наше занятие для беременных пар «Нейродрево беременности и родов».	106
Рождение ребенком любви в пространстве любви	112
Работы Суховой Светланы.....	127
Токарева Оксана	128
Нейрографика - как один из инструментов творческого возрождения. Ведение творческой мастерской по книге Дж.Кэмерон «Путь художника»	128
План	128
Работы Токаревой Оксаны	152
Трифонова Ольга	153
Нейрографика как важная часть путешествий со смыслом.	153
1. Основная суть путешествий со смыслом.	154
2. Исследование глубинного смысла путешествий с точки зрения развития и духовного роста человека на примере высказываний известных личностей	154
3. Основная суть нейрографики.....	155
4. Интегрирование сути путешествий со смыслом – как формы развития и духовного роста человека - с инструментом Нейрографика	156
5. Исследование целевой аудитории нового направления в туристической сфере на примере проекта в Сицилии «Музыка мечты».	158
6. Раскрытие основных аспектов путешествий со смыслом на примере проекта в Сицилии	158
7. Основные результаты проекта в Сицилии «Музыка мечты»	160
8. Вывод. Нейрографика - новое эксклюзивное предложение для индустрия путешествий в XXI веке	164
Тупелева Виктория.....	166
Отношения. Личный кейс.....	166
Введение. Как я пришла в Нейрографику. Личная история.....	166
Сегменты жизни. Колесо баланса. Состояние на старте. Самое некомфортное.	166
Отношения в моей паре.	167
Результат. Состояние отношений на настоящий момент	172
Заключение. Благодарности	173
Работы Тупелевой Виктории.....	174
Фейгельман Ирина	175
Нейрографическая Оптимизация Творческих Способностей У Детей И Взрослых	175
Вступление	175
2. Описание метода «Нейрографика+FORBRAIN».....	177

3. Описание кейса «Мое самочувствие»	183
4. Описание кейса Эреза Б. (холодный клиент)	189
5. Описание кейса Елены Санько (теплый клиент)	193
Заключение	198
Работы Фейгельман Ирины	199
Филичкина Юлия	200
Как сочетание нейрографики и кинезиологии влияет на изменения жизни человека	200
Первая сессия. Первая матрица. Внутриутробное развитие.	201
Вторая сессия. Вторая матрица. Схватки.	203
Третья сессия. Третья матрица. Прохождение родовых путей.	205
Четвертая сессия. Четвертая матрица. Рождение	206
Домашняя работа «Враждебность»	208
Домашняя работа «Автопортрет»	210
Шестая сессия. Подведение итогов. Моя жизнь.....	211
Домашняя работа «Ясность»	213
Вывод.....	215
Работы Филичкиной Юлии.....	216

Автор:
Сабилова Натали
Супервизор:
Сафонова Светлана

Тема:
**Сабилова Натали. Нейрографика в ретрите. Ретрит в
Большом Городе**

Введение

"Мы ограничены только своими убеждениями, которые давно пора обновить. Вселенная как огромный компьютер, божественная матрица как операционная система, программное обеспечение - наши убеждения. И единственное, что мы можем сделать - это совершенствовать наши программы - наши убеждения и эмоции "

В этой работе я рассказываю о своем первом опыте нейрографического ретрита, с коучингом по индивидуальному запросу и нейрографикой.

Нейрографика впервые была опробована мною в таком длинном процессе индивидуального ретрита, органично вписалась и показала себя как очень удобный инструмент для работы по запросам человека.

Участница Мария прилетела из Екатеринбурга. Ранее мы с ней виделись только мельком, когда я проводила в г. Перми коуч-сессию с ее взрослой дочерью. Возраст Марии 60+. Пройдено 14 уединенных дней в Праге - "Ретрит в Большом Городе" - с полным фокусом на задачах участника и с нейрографикой каждый день.

Запросы, задачи, темы ретрита

Начальное состояние Марии

Состояние Марии, какой я ее увидела-услышала на нашей первой встрече по прилету в Прагу:

- 1) расстроена из-за своего физического состояния (постоянная усталость, нет сил, вообще чувство обеспокоенности)
- 2) сильная растерянность от чувства тупика в сегодняшней жизненной ситуации, бесполезности всех усилий, "туман" и невозможность рассмотреть, куда двигаться дальше, какой и где он, выход для нужных изменений,
- 3) полное непонимание, а чего же на самом деле хочется



Ум снова и снова анализирует ситуацию и пытается найти решение. Разговор вокруг наблевшего, а наблевшего много - и все оно вокруг отношений с дочерью и зятем - вопрос касается и денег, и отношений, и проживания дочери с внуками в доме М. вдали от мужа, и свободного времени Марии... Очень сильные эмоции, большой кус энергии запечатан тут, разговор все время возвращается в это русло.

Постепенно выходим на тему, а чего же хочется. Фантазий и интересов много, мечтается хорошо и легко, немного вспоминаются и детские мечты - хорошие новости! - однако мечты никак не привязаны к сегодняшнему дню.

Нет ни единого уверенного чувства и ясности, чего же на самом деле хочется.

«Каждое событие, каждый человек отражает нам нас самих.»

Мы повсюду находим свои отражения.»

Тема запроса

Изначальный запрос Марии при разговоре онлайн: 1.здоровье, энергия, молодость. 2. разобраться в желаниях. Примерный план ретрита выстроила по этим пунктам.

Главный предварительный запрос шел на здоровье тела, однако в процессе с момента встречи выяснилось, что есть более срочные запросы, куда уходит вся энергия на данный момент - это состояние бизнеса, утечка всех получаемых доходов через дочь, и навешенные тяжким грузом на себя через "помощь" чужие жизни аж 4 взрослых и более молодых родственников. Как результат - полное бессилие и истощение от запутанной ситуации, и отсутствие личного времени для своих интересов, острое беспокойство на тающие возможности для путешествий. Поэтому, главный запрос на начало ретрита переместился в семейную ситуацию, в которой замешано все: деньги, отношения, время, страхи.

Вопросы здоровья отодвинулись на второй план и в течении ретрита пришлось уделить им только часть времени.

Мой рисунок-схема на тему "Старт ретрита"



"Каждый из нас - цельная личность. И благодаря голографической природе мы способны прийти к еще большей цельности - именно здесь секрет сокрытой в нас могущественной целительной силы".

Из дневника Марии:

Мое состояние сейчас: я в некоем опустошении и бессилии. Обычная жизнь - хожу, что-то делаю, нянчусь с внуками, готовлю, гуляю... Но как-то мне этого мало. Старый проект на инерции, иссякает, а начать что-то новое не могу, хочется-и-не-хочется. "Не прет". А я знаю, имела счастье испытать такое состояние, когда хочется так, что захватывает целиком, всепоглощающий интерес. А сейчас... "скукоженность".

Вот за восстановлением и наполнением энергией сюда и приехала. И еще за ясностью, разобраться со своим состоянием. Во-первых, хочу позаниматься своим телом. Тело хочет внимания, просто тоскует о нем. Во-вторых, убрать заторы в теле, которые мешают чувствовать себя и быть энергичной. В-третьих, надеюсь с помощью Натальи разобраться в моих желаниях, понять, что же я на самом деле хочу и почему."

Попутно мною отмечено: Работа у М. в прошлом: не более 3х лет на одном месте, каждый раз смена. Будущие планы крутятся вокруг путешествий, муж не поддерживает эти идеи. В фантазиях слышен запрос на социальную жизнь и признание. Есть неопределенные фантазии на творческие планы начать новое дело.

Обозначились следующие задачи:

- 1) получить удовольствие от прогулок по Праге и времени для себя
- 2) раскрыть видение своего настоящего и будущего
- 3) найти- вскрыть-взрастить жизненную энергию
- 4) внимание телу: вопросы здоровья
- 5) наладить коммуникацию с телом - с подсознанием
- 6) открыть чувствительность тела
- 7) научиться рисовать нейрографику

Обозначили темы по телу:

- Энергия+ (почки)
- Суставы-кости (Род)
- Лицо (хороший внешний вид)
- Острота слуха и зрения

- Вес 8

Уже в процессе ретрита проявились еще темы, с которыми хотелось поработать устранение храпа, слизь в теле, близорукость

Вопрос: Что будем считать успешным результатом ретрита?

Ответ Марии: По чувству, что получилось, по выводам и пониманию.

Полученные откровения и инсайты в процессе коуч-сессий и рисования

С третьего дня потекла потихоньку энергия, стала возвращаться ясность, и начались открытия.

3-ий день. Чувствую тело!

Пришло понимание новых жизненных задач и их смысл, объединились в целое 3 мои желания: поездки, языки и бизнес. Пришел акцент здоровья как основы всего происходящего в моей жизни.

4-ый день. Осознала свою привычку тотального контроля над всем и всеми - вот куда уходит очень много моей энергии, только на себя не остается.

Все делаю из команды "надо", забываю радоваться, закупорена. Срочно из зоны комфорта регулярными небольшими шагами. И чтобы решить задачу, нужен выход в неизвестность. Все, контроль перевожу в самоконтроль.

Горечь по утрам во рту, противная такая горечь, сегодня почти сошла на нет.

5-ый день. Пришло осознание-понимание, как надо действовать в сложившейся семейной ситуации, которую не могла решить в течении двух лет, а в ней завязаны тугим узлом финансы, бизнес, отношения и мое здоровье.

Захотелось обратить внимание на сохраняющее энергию питание, прогулки с заземлением, энергопрактики и общение с Землей.

6-ой день. Я почувствовала и поняла как идет энергия в роде, и поняла, как надо устроить дела в семье, чтобы все было хорошо с жизненной

энергией у моих внуков и у меня. Пришло осознание моих отношений с мужем дочери и поняла, что моими поступками правит Страх, а самое главное я вспомнила! вспомнила, откуда этот страх - из детства!

Это трудно описать. Впервые пришло такое возбуждение-вдохновение, сильный драйв! Много беседовали с Натальей о моих делах, переплетения событий стали проясняться... А при рисовании просто накрыло с головой! Подобное я давно не проживала.

Пришла идея, и потекли практические мысли о передаче бизнеса дочери и наняться к ней на работу (2 часа в день+зар.плата), о перераспределении денег и переводе от сына на обоих. Плюсы изобильны: есть доход у дочери, свобода и время для себя. Появилась легкость и решительность, засияла радость.

8ой день. Осознание, что напрочь пропал еще один детский сильный страх! И еще я спокойно смогу приезжать туда, куда помыслить наотрез боялась (в дом к Х.) !!!

9ый день. Слезы радости. Идеальный стул, меньше слизи в горле и носу, а посмотрев в окно, неожиданно увидела больше деталей - стала лучше видеть мир.

Расслабилась так, что после завтрака полдня спала, было очень приятное расслабление. Классно ощутила свое тело, нежились в ощущениях.

10ый день. Пришёл другой взгляд на многие вещи, так например, дочь перестала вызывать жалость. Я поняла, что она вполне самостоятельная женщина, и вполне справится со всеми житейскими трудностями. Только не надо ей мешать.

11ый день. Пришло осознание, что делать и как дальше идти по жизни. В результате приподнятое настроение, вдохновение.

12ый день. С утра осознаю, что не хочется почему-то надевать очки и ходить без очков вполне комфортно. Вспоминаю, что вчера вечером была Нейрографика числового ряда "близорукость" в кафе с музыкой! удивительно - что, уже работает?

Нейрографика в ретрите. Ретрит в Большом Городе После ретрита:

Первые дни по возвращению домой после ретрита у Марии были сложными, шла борьба за завоеванные высоты на тонкой грани.

Обратная связь от М. через 3-15 дней после окончания ретрита:

"Приехала, дети болеют, муж тоже расслабился и заболел, так что приходится пока крутиться. Старое сильно затягивает... Не могу встать рано, всё ещё НЕ бралась за рисунки. Упражнения выполняю какими-то маленькими клочками. И, вот ужас!, второй день подряд по полночи смотрю глупейшие сериалы. Неужели всё попусту было???!!! Я в шоке!!!"

"У меня просто откат какой-то! С одной стороны рисую, гуляю, медленно завтракаю, а с другой - как вечер, так объираюсь. - не могу с собой сладить...Помоги, Наталья!"

Чуть позднее: "Потихоньку прихожу в себя. Возвращаюсь в тело. Начала совершать регулярные прогулки с палочками и со всем тем, что в плане. Знаешь, всё так чудесно складывается по моим новым планам, сплошные совпадения и "случайности"

"Ещё заметила, что я стала более открытой к общению."

Через 5 недель:

"Я с удовольствием осваиваю новое направление. Раз в неделю хожу в клуб "В-ей". Неделю назад ещё раз вылечилась от очередных вирусов ОРЗ нейрографикой. Вес- то у меня постепенно уменьшается. Дочь нарисовала нейрографикой развитие своего видеоканала и повесила рисунок на холодильник."

О вопросе бизнеса, о котором Мария во время ретрита приняла решение передать его дочери (это была самая изматывающая проблема, высасывающая жизненные силы Марии, время, деньги, разрушающая отношения): "На самом деле (дочь) взяла с удовольствием. Охотно им занимается. Уже деньги отцу давала на пропитание- проживание. А мне-то какое наслаждение... Сижу, занимаюсь в свое удовольствие. Никаких забот, никаких тревог по поводу бизнеса... Не вмешиваюсь и не хочется совсем даже. Этот результат Ретрита ОЧЕНЬ ХОРОШ!"

В последние дни ретрита Мария запланировала снова приехать в Прагу и встретиться на Весенний ретрит. На Весенний ретрит проявляется:

обновление тела и внутренних органов, стройная внешность (работа с тонким и физическим уровнем), возвращение драйва и радости, в направлении жизни новое дело на следующий период, обновление планов и детальная их разработка.

Процесс ретрита

“Коучинг - терапия проектом”



Нейрографика очень помогает фокусироваться на наших эмоциях более осознанно и удерживать внимание. Происходит более точная настройка, которая фиксируется в наших рисунках.

Пражский Индивидуальный ретрит с Марией - это

- согласованные задачи, общение с природой, прогулки и энергопрактики, постоянный контакт с телом.
- Подключение к высоким вибрациям через арт - рисование нейрографикой и мистическую красоту Праги.
- Режим дня и отсутствие режима, отсутствие информации для ума, кроме как из себя.
- Без компьютера (минимальный контакт с семьей по телефону раз в 1-3 дня). Без чтения (исключение в день плохого самочувствия)

книга "Две жизни" К.Антаровой в дозированном количестве).

- Уединение, смена окружения и другое питание.
- Присутствие меня как проводника, и мое полное внимание к потоку, гибкое выстраивание процесса.

"Клетки нашего тела выражают собой весь космос. Подключаясь к телу, осознавая себя в теле - мы на самом деле подключаемся к этой огромной силе..."

Вот почему в НЕЙРОГРАФИКЕ так важно отслеживать свои ощущения - когда мы слышим свое тело - мы соединены со всей божественной матрицей - и в моменте сейчас, рисуя, мы становимся активными творцами вселенной

Ретритные дни

В начале ретрита особое внимание я уделила физическому состоянию тела: режим, система питания, много движения на прогулках и сон в самые ценные часы для восстановления. Постепенно вводили энергетические практики по темам, которые обозначились при диагностике и то, что проявлялось в процессе. В общем, много внимания телу.

В случае с М. это потребовало специальных практик, чтобы включить тело, чтобы она попросту начала его чувствовать. М. Не слышала ни ощущений, ни какого-либо отклика тела - их "не было". Уровень шума ума заглушал все. Постепенно доводили до более тонкого чувствования, пока не дошли до того предела, который был доступен М. на данный момент.

Прогулки: небольшая прогулка по Праге была в день прилета для переключения скоростей - обед на корабле с одним из лучших видов, расслабляющая атмосфера, и прогулка по людным местам среди празднующихся туристов. Затем в течении 9 дней полное уединение, прогулки в лесу и ботаническом саду, только мы вдвоем. Самое интересное, что М. приехала увидеть Прагу, у нее был выбор, и каждый день ¹⁷ выбор падал на "хочу в сад!"

"Как воплощать в реальность чудеса из наших фантазий? Божественная Матрица М. Планка - Вселенная.... Чтобы подключиться к ее силе, мы должны понимать как она устроена, и научиться говорить с ней на понятном ей языке."

Нейрографика - один из таких языков.

Постепенно наращивали количество рисования нейрографикой.

Два дня были в полном погружении в нейрографику - только нг.

Устанавливали режим, а затем "ломали" установленный режим (с большим сопротивлением М.: "А как же здоровый образ жизни?"). В последние дни постоянным оставался только большой медленный завтрак, как точка опоры и вхождения в чувствование тела.

Последние несколько дней, на этапе гармонизации состояния, были полные дни прогулок по Праге, дышали ее красотой, рисовали уже в кафе в людных местах. В эти дни использовала сакральность и красоту Праги с ее разными энергиями: посещали места по сакральному треугольнику, то есть шли постепенно, от тонких энергий к более земным (ментальный уровень-эмоциональный-физический). "Заякорились" в миру и тем вышли из ретрита.

Условные этапы пути: Очищение - Исцеление Балансировка - Гармонизация состояния - Повышение Вибраций

Очищение: я очищаю себя от всего старого, отжившего, ненужного на всех уровнях: физическом, эмоциональном, ментальном

Исцеление: я даю своему Высшему Я установку на исцеление на всех уровнях

Балансировка: я выражаю намерение сбалансировать все мои энергии на каждом уровне себя

Гармонизация состояния: посещение высокоэнергетических мест, созерцание красоты

"Каждый из нас - вместилище всех человеческих качеств. Голографическая природа Вселенной и нас, как части ее, утверждает, что в нас Вся Вселенная, в нас весь опыт человечества."

" Я первая и я последняя. Я блудница и святая. Я жена и девственница.
Я мать своего отца и сестра своего мужа... Не покидай меня в слабости и не
бойся моей силы.... Почему вы ненавидите меня в своих помыслах? "
(гностицистский текст Звека "Гром")

Плюсы и Минусы

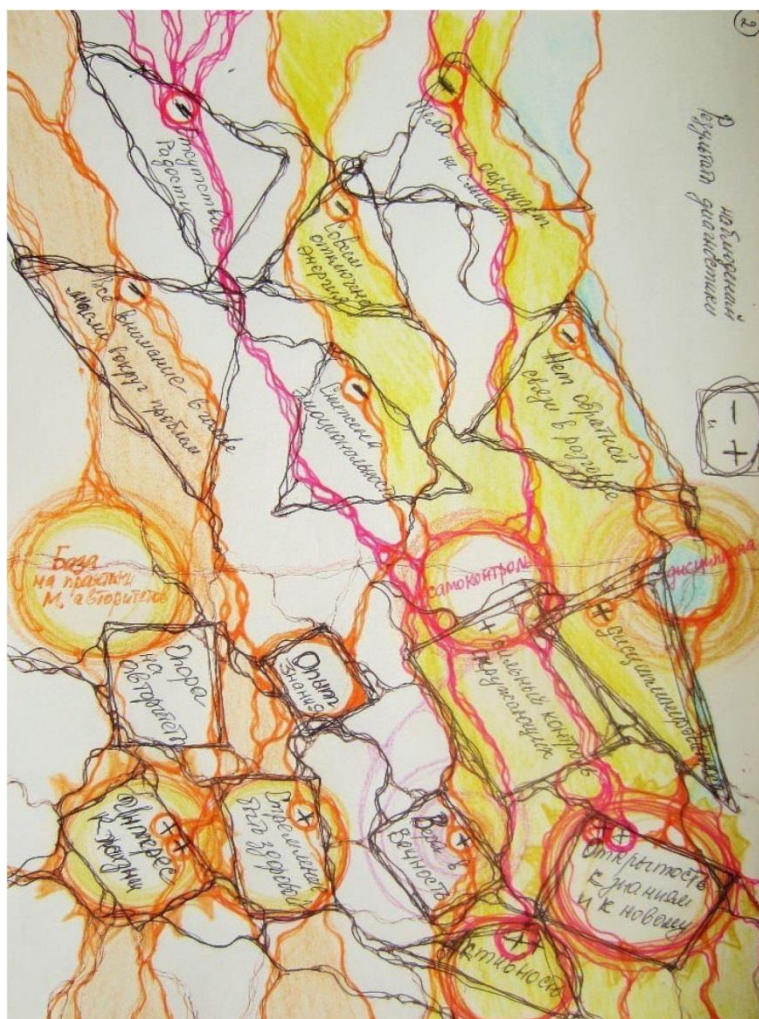
Выявленные минусы переводим в плюсы, питая-опираясь на сильные стороны личности.

Минуса: "не слышу тело", нет ощущений, М. не слышит обратной реакции от тела. Нет и обратной связи от М. в разговоре или делах. Сниженная эмоциональность, отсутствие радости: отключенность. Все внимание в голове, мысли вокруг проблем⁹ - энергетическая подпитка их постоянная.

Мой опорный диагностический рисунок (алгоритм нейродрево), трансформируем минусы в плюсы, подпитывая энергией ростков из сильных сторон личности.

Сильные стороны (плюсы):

дисциплинированность, опыт, знания, открытость к знаниям и новому, контроль (перевод в самоконтроль), активность, сильное стремление быть здоровой и энергичной, вера в Вечность, интерес к жизни, опора на авторитеты (база для практик от ее авторитетов).



Предсказуемые перемены.

Чтобы приступить к настройке перемен, учимся доверять себе, своему сознанию и многим невидимым вещам. Утверждаем умение фокусировать и удерживать свое внимание, системно и искренне. Находим личные ресурсы для движения вперед и добавляем:

- регулярность и продолжительность занятий (Т=время)
- продолжаем, когда заканчивается желание делать (самодисциплина)
- идем до результата (целенаправленность)

Нашими помощниками служат:

- воображение (тело не различает реальность и выдумку)
- настоящее время: здесь и сейчас происходят все изменения. Не в будущем, его нет! (Дзин-Ци-Ши прошлое-настоящее-будущее, работаем с Ци тела)
- внимание натренированное (умение сосредоточиться)
- легкое состояние радости и удовольствия, как фон для занятий (именно в этом состоянии происходят устойчивые перемены). Внутренняя Улыбка.
- органы чувств (обоняние, тактильные ощущения, вкус, зрение, слух)
- ум (интеллектуальные усилия)

Для набора энергии идем через "Сонный брод" (авторское название)

- благодарность (НГ: рисуем благодарность нейродревом)
- расслабление (НГ: нг линией расслабляем тело)
- Осознанное Питание
- дыхание (важность осознанного дыхания. Прямое и обратное дыхание (НГ: спирали - вдох-выдох)
- движение созидательное (медленное, плавное, округлое, ритмичное, осознанное)
- плюс
- сонный - чтобы не забывать о важности сна для восстановления энергии

О роли нейрографики в ретрите

В течении всего ретрита я использовала нейрографику как основной инструмент. Для коучинга, рисовали нейрографические схемы для структурного понимания происходящего и для видения дальнейшего пути. Нейрографика сопровождала Марию в каждой теме. Старалась рисовать и свои рисунки, держа поток, когда была такая возможность, а иногда полностью вела М.. Рисовали дома, рисовали в кафе под сопровождение живой музыки (пиано).

За время ретрита Марией сделано 11 рисунков, 3 из них закончены уже дома. И 12-ый рисунок сделан через неделю после ретрита и показывает, насколько освоен подход в использовании нейрографики самостоятельно.

Мной сделано 11 рисунков: два рисунка при диагностике состояния М. и 9 рисунков по темам М. Рисунки и описания к ним прилагаются.

Темы, на которые мы прорисовали во время ретрита: Страхи, Связь со своим Родом, Что беру с собой, Растворение ненужного. Отношения в семье. Истинные Мотивы в жизни. Проектирование реальности. Улучшение зрения.

В работе были самые простые Алгоритмы: Снятия Ограничений, Выявление Намерения, Моделирование, Мандала, Страты. Прорисовали также нейрографическими схемами ежедневные выбранные практики для поддержки и восстановления. Алгоритмы появлялись сами, и неважно какой - Главное было удержать внимание на теме и ощущениях.

Рис.	дата	тема	алгоритм
1	3.10	Что я беру с собой в будущее из настоящего	Моделирование
2	4.10	Я растворяю все старое, ненужное, отжившее, невостребованное, застоявшееся на всех своих уровнях: физическом, эмоциональном, ментальном.	Моделирование
3	5.10	Отпускаю и даю полную свободу моим детям, сестре, племяннице, мужу свободу принимать решения	Моделирование
4	7.10	Матрица Рода Творю Алхимию Вечности	Мандала
5	8.10	Я живу в Вечном Гармоничном мире, сотканном из любви. Работа со страхом смерти и неизвестности	Снятия Ограничений
6	9.10	Я выбираю следовать в жизни через истинные мотивы, которые меня радуют и вдохновляют. Мои мечты и желания.	Нейродрево
7	11.10	Я вижу мир вокруг меня четко, ясно, ярко Работа со зрением и близорукостью через цифровой ряд. 548132198	Выявление Намерения
8	12.10	Проектирование реальности: : здоровье, семья, счастье, мое дело, финансы	Страты
9	13.10	Утренние Практики Схема моих практик здоровья и их гармоничное вплетение в мою жизнь	Моделирование
10	13.10	Прогулка. Схема моих практик здоровья и их гармоничное вплетение в мою жизнь	Моделирование
11	14.10	Практики Дома. Схема моих практик здоровья и их гармоничное вплетение в мою жизнь	Моделирование
12	21.10	Сделан уже дома, после ретрита, в доме болела вся семья и болезнь зацепила М. Результат полный получен за 1 день. Тема: Растворение вирусов и полное выздоровление.	Снятия Ограничений

"Мы обладаем мощнейшими ресурсами изменения реальности. Возможно все. И то, что мы можем помыслить, и гораздо больше, на что мы помыслить еще не отважимся в силу наших убеждений.

Ключ: Мы должны стать воплощением того, что хотим обрести в окружающем мире" .

Ретритное погружение с ежедневным рисованием нейрографикой дало хорошие эффекты:

- быстрое вхождение и мягкое и глубокое погружение в себя,
- через кризисную точку прошли в очень краткие сроки,
- инсайты и перемены уже с 3-го дня, и каждый следующий день потом приносил новые.
- уже во время ретрита разрешение тупиковой жизненной ситуации и сделаны конкретные шаги

Вскрывали день за днем пласты запертой энергии, и в сочетании с энергопрактиками и ретритным временным графиком удалось так поднять уровень жизненной энергии, что по возвращении с ретрита Марии удалось выскочить из старой колеи, закрепить перемены и идти уже в новом выбранном направлении - что я считаю самым сложным и очень важным.

Вы знаете, не каждому удастся осуществить задуманное. На стартовой точке для внесения перемен в свою жизнь.

ТРЕБУЕТСЯ ХОРОШИЙ УРОВЕНЬ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ!

Сначала ЭНЕРГИЯ, а потом уже ДЕЙСТВИЯ!!!

Применение нейрографики в ретрите позволило это сделать в краткие сроки и получить сильные результаты.

Пример краткий из дневника Марии на 8 и 10 день, касающийся НГ, и дающие намеки начинающим рисовать:

«Состояние приподнятое. Поняла, что стала ощущать тело, взаимодействовать со своим телом, понимать его! стала ощущать и отслеживать реакции тела во время рисования. Убедилась, что НГ действительно чудесным образом влияет на состояние и самочувствие!»

На самом деле, Мария была потрясена и не могла долго поверить, когда тело начало ее доносить "разговорами-ощущениями"

"Поняла, прочувствовала!, что такое нейрографическая линия. Прорисовала как "прожила" ее. понятно стало только сейчас, когда прожила это ТЕЛОМ. И что удивительно, совсем другие, более яркие, впечатления!"

Важно: Марии после ретрита удалось делать задуманное в направлении своей мечты:

- убрать старое из своей жизни, заняться совсем новым, о чем она и боялась мечтать, и начать строить новое свое направление на следующие как минимум 10 лет, смогла изменить отношение к близким людям.

И начать рисовать нейрографикой, получая крутые результаты - через рисунки сумела два раза выздороветь за один день от напавшей инфекции...



Когда уровень энергии вырос существенно, все и начало происходить якобы само - Осознания сразу во время рисования нейрографикой!!!

Вывод: чтобы нейрографика "работала" эффективней, надо поддерживать свой наилучший уровень жизненной энергии!

На высокой энергии все будет происходить само, как нарисуете!!!

Я впервые проводила такой ретрит, используя нейрографику как инструмент.

Нейрографика изменила полностью характер ретрита, легко подняв нас намного выше слов и действий.

Благодаря нейрографике существенно ускорились все процессы, а результаты проявились более ярко.

А трудолюбие Марии и доверие ко мне как проводнику, сдвинули, казалось бы, невозможное.

Нейрографические рисунки с ретрита и выводы

Первый день. Встреча, знакомство, разговор о предстоящих днях, тестирование. Оказалось, что неумение и непонимание того, как слушать свои ощущения, как фокусировать внимание в теле, еще 10 месяцев назад перекрыло Марии интерес к нейрографике. "Раздражение и недовольство - ну, не понимаю и не чувствую реакции тела нигде".

Второй день. Сосредоточились на наборе энергии, отдыхе, и открытии чувствительности тела через цигун и дыхание. **Вечером второго дня я рискнула взять нейрографику в помощь** и опробовать вместе тестовый рисунок.

Рис.1

Тема: **Что я беру с собой в будущее из настоящего.**

Алгоритм Моделирования.

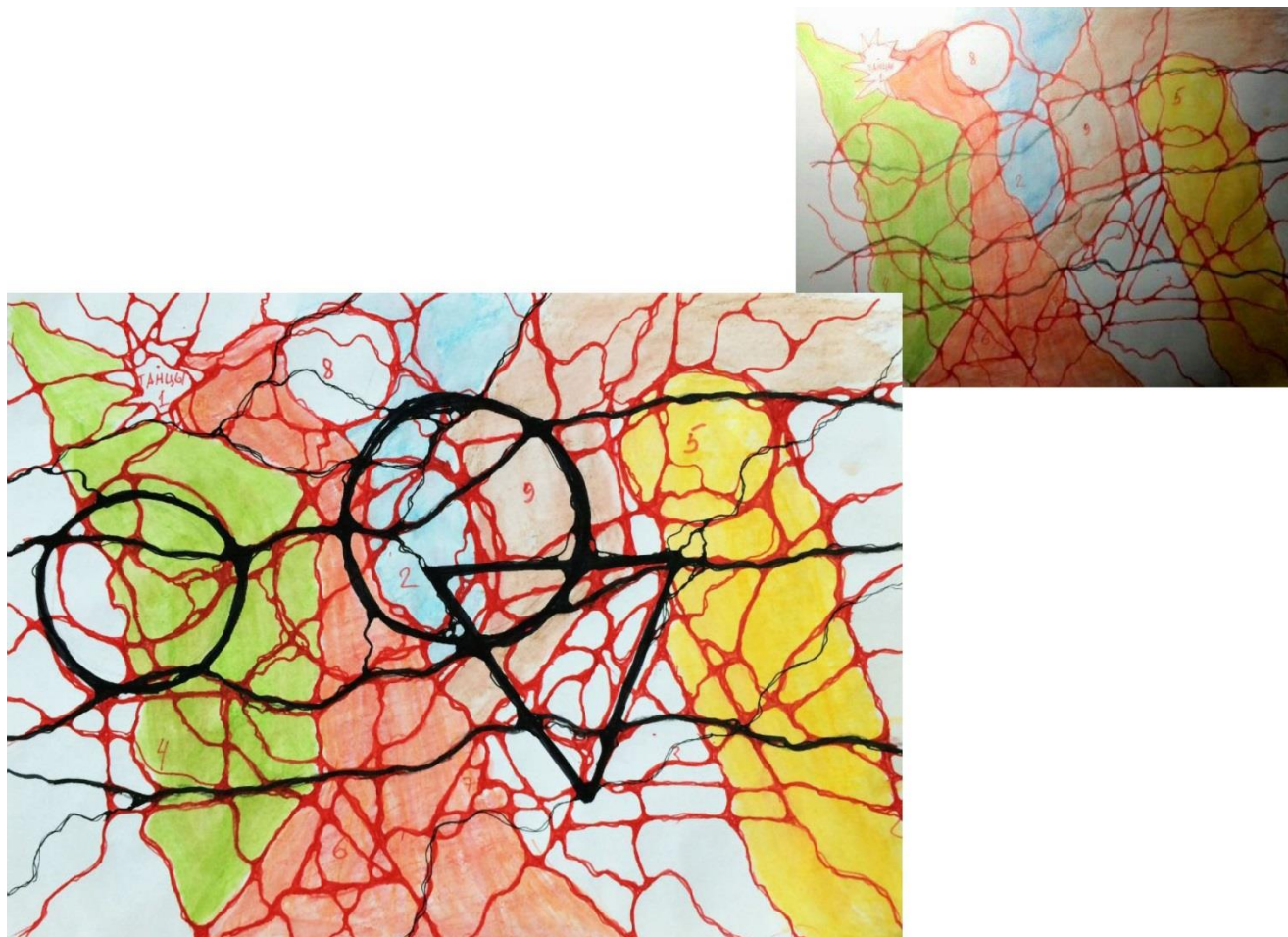
Рисовали одновременно, проговаривая тему. В потоке разговора и темы Марии у меня проявилось: Беру много воздуха и пространства, легкость и радость, счастье общения с собой, природой, семьей, друзьями. Искренность и поддержку, красоту и лучшие перемены, счастье быть. Фигуры: Дом, друзья, любимое дело, танцы, природа и, возможно, нейрографика. (рис.1 Нат)

У Марии при самом рисовании потерянности, нет удовлетворения рисунком, что-то не нравится. Тема усилила напряжение, отклика тела пока не слышит. Рисунок оставили незавершенным, решили отложить.

Дорисовывали через пару дней, и работа уже принесла удовлетворение вместе с пониманием, что таким способом Мария настраивает-планирует будущую свою реальность. Силовые линии с фиксацией: пришло понимание новых жизненных задач и их смысл, объединились в целое поездки, языки и бизнес. Пришел акцент здоровья как основы всего происходящего в жизни.

Фигуры: 1-танцы, 2-поездки, 3-саморазвитие, 4-друзья, подруги, 5-фортепиано, гитара, 6-кинезитерапия, 7-языки, 8-общение с внуками, 9-бизнес.

Рис. 1



Третий день. Утро третье дня во время практики Мария зафиксировала: "Я слышу тело!", глаза сияют от восторга. Первая победа! Вечером взяли рисовать второй рисунок. Мария уже начала получать удовольствие от рисования, на замечая пока изменений в ощущениях: "вечером рисовала нейрографику с удовольствием, наконец-то!".

Рис. 2

Тема: Растворение ненужного. Я растворяю все старое, ненужное, отжившее, не востребованное, застоявшееся на всех своих уровнях: физическом, эмоциональном, ментальном.

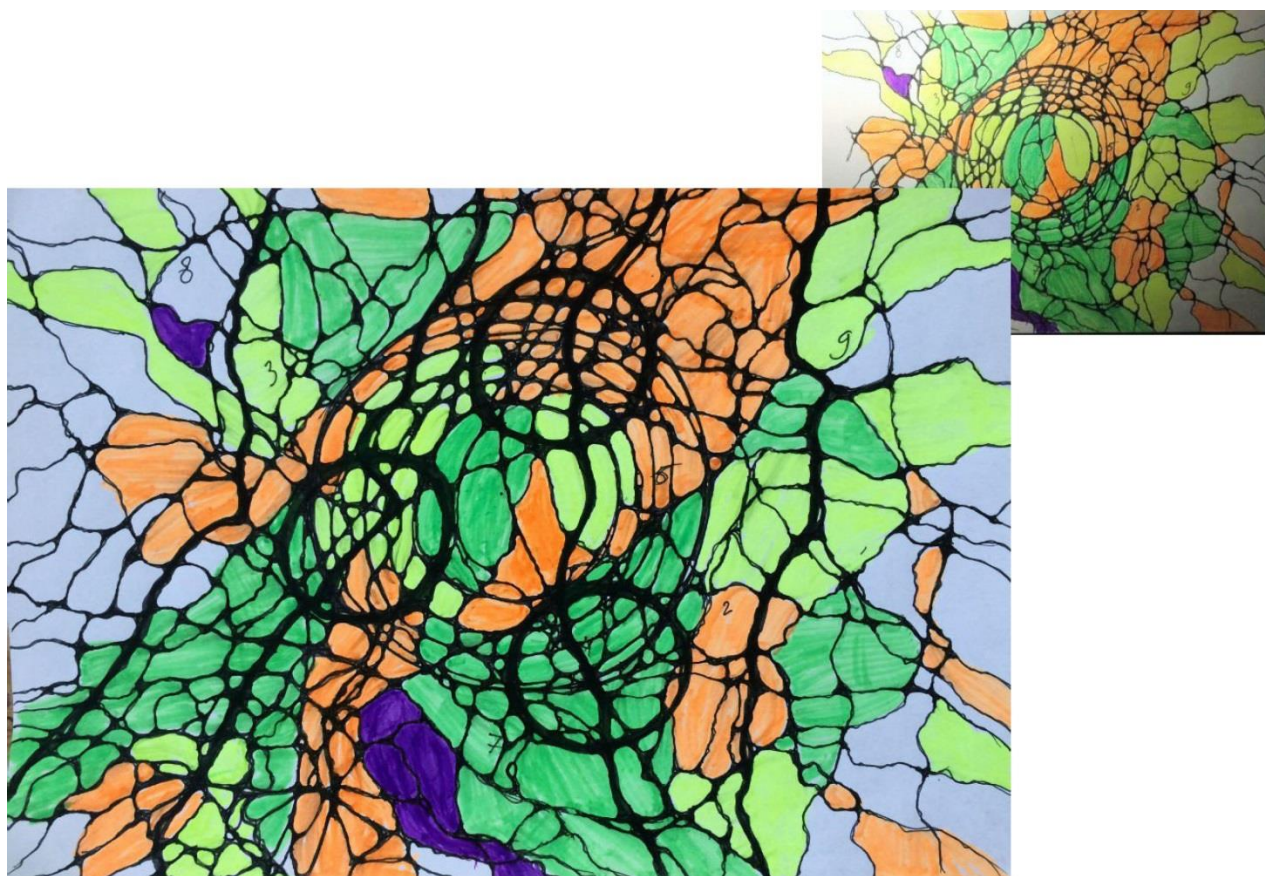
Алгоритм Моделирования.

Обозначили фигурами все ненужное, что пришло на ум. Определяем место положения на пространстве листа фигурой и масштабом. Вокруг себя обозначаем неправильными фигурами то, от чего освобождаемся. Затем через нейролинии растворяем все фигуры в поле, получая однородную массу чистой молекулярной энергии, которую берем для создания новой

реальности. Освобождается энергия, усиливается фигура "Я", увеличивается в размере, - фигура светится - усиливается ощущение энергии. На стадии фиксации прорисовываем новые фигуры правильной формы - получились круги, квадраты, несущие смысл желанной реальности. Цифры на рисунке остались от растворенных фигур.

Марии "работается хорошо, очень интересно. При оформлении рисунка цветом появилось недовольство и сильное раздражение". Сильные затруднения на этапе фиксации, рисунок пока отложили.

Рис. 2



Вернулись к рисунку позднее, фиксацию Мария обозначила:
"концентричные круги в центре - это я изображала себя - и по мере растворения ненужного из моей жизни увеличивается моя энергия. Получились 3 круга на фиксации примерно одинакового размера - это 1) важное для меня крепкое здоровье 2) гармоничные отношения в семье 3) питающее меня любимое дело."

В ходе коучинга с рисованием у меня появляется догадка: Мария растворила все ненужное, разложила на атомы и освободила массу энергии, а ее ум не может тут применить свой тотальный контроль! не знает, как этой

энергией распорядиться!

Проявился страх перед будущим, как страх неизвестности. Мои наблюдения за Марией в течении первых дней тоже подтверждают эту догадку. Что ж, пойдём дальше туда.

Рис. 3

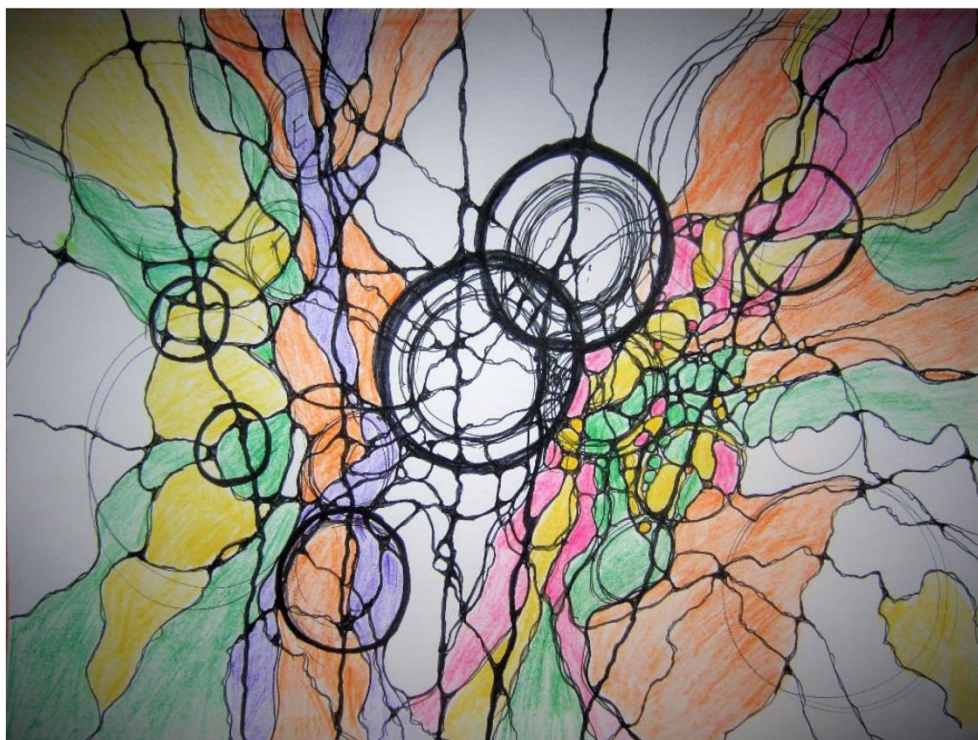
Тема: **Отпускаю и даю полную свободу моим детям, сестре, племяннице, мужу свободу принимать решения.**

Алгоритм Моделирования.

Я вела коуч-сессию с Марией, она сопровождала свои ответы рисованием.

Шли и рисовали в два захода. Описание Марии: "С начала рисования сразу подступило раздражение, было полное непонимание. Закончила округление, и пришлось отложить рисунок.

Рис. 3



На следующий день с наложением цвета все пошло очень легко. Как-то все складывалось, раздражение не было и в помине. В процессе работы на этапе нанесения цвета "пришло осознание - понимание, как надо действовать в сложившейся семейной ситуации, которую не могла решить в

течении двух лет, а в ней завязаны тугим узлом финансы, бизнес, отношения и мое здоровье."

На следующий день рисунок был закончен с мощными осознаниями и конкретными идеями, что делать в запутанной семейной ситуации. ГЛАВНЫЙ, поставленный на ретрит, запрос, вытягивающий из Марии уйму энергии и, заставляющий ее бежать по замкнутому кругу, был решен на уровне практических шагов на 4-ый день! Правда, полное осознание пришло только на 7-ой день, и тогда Мария уже позвонила семье и сообщила о вносимых переменах.

Рис.4

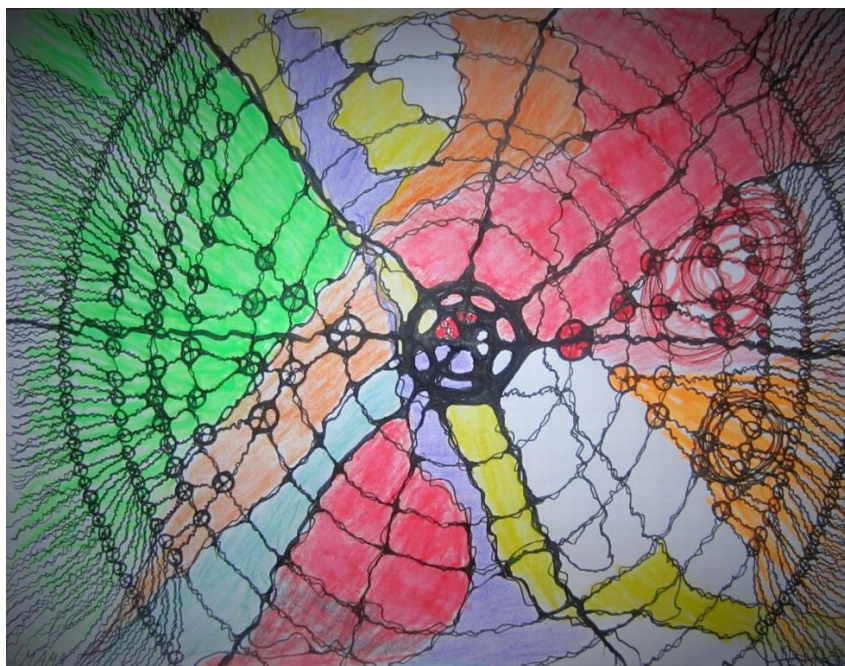
Тема: **Матрица Рода. Творю Алхимию Вечности**

Алгоритм Мандала.

Я планировала с Марией сегодня рисовать совсем в другом направлении, а во время утреннего разговора вышли снова на основную тему, которая была уже якобы доведена до конца к вечеру четвертого дня ретрита. Снова энергия поворачивает туда, к основному срочному запросу.

Интуитивно выбрала алгоритм мандалы для гармонизации и усиления энергии. Опасалась, что М. будет сложновато. Оказалось все наоборот, пошло так, что лучше не ⁵⁶ придумать. Это четвертый рисунок М.

Рис.4



И случился настоящий праздник!

Когда Мария собиралась ко мне в Прагу на индивидуальный ретрит, у меня были самые серьезные опасения по поводу работы с ней нейрографикой. Дело в том, что Мария еще в конце прошлого года взяла Курс Пользователя от автора метода П. Пискарева, на котором училась и я тогда. При ее желании рисовать, ответственности к обучению и попытках освоить метод, нейрографика, как она сообщила тогда, ей "не пошла". "Ничего не чувствую! Не понимаю! Надуманная ерунда какая-то у меня".

И, вот сегодня, Мария сидит напротив меня, тотально погруженная в рисование, мир вокруг, кажется, исчез для нее. Я рисую сама и наблюдаю за Марией. Лицо ее, обычно немного бледное с вялой кожей, постепенно наполняется жизнью и становится ярким, расправляется и наполняется энергией, расцветивается прямо на глазах. Тело распрямляется, наполняется упругостью, ноги начинают барабанить в пол. И, о боже, я слышу рык настоящей львицы! Сидит, водит линии и утробно так порывается.

В общем, "попалась, детка". Мария сегодня открыла для себя нейрографику! через ощущения, через накрывший ее вал энергии, через пришедшие откровения.

Заметки Марии в процессе коучинга и рисования рис.4:

"Делаю Алхимию Вечности. Через Род подключаюсь к энергии Вселенной, постоянная вечная подпитка энергией - неиссякаемый поток в почки. Этой мандалой выражаю моим предкам бесконечную благодарность за свое появление на планете Земля. Энергия Рода, входящая в меня, бесконечна. Постоянно питаю меня, она дает мне возможность сделать мою жизнь Вечной.

Прорисовала мандалу и осознала., как много людей и сил участвовало в появлении меня здесь.

Ощущения в теле: в какой-то момент сверкнуло в глазах, потом возникло напряжение в теле, пришлось даже прерваться. Бросило в жар, сильно. Немного позевала. Во время раскрашивания - что называется "поперло". Драйв! страстно захотелось использовать красный цвет, от нетерпения даже стала стучать пяткой бо пол и издавать какие-то звуки. Потом убежала в туалет в неположенное время (очищение).

В какие-то моменты во время рисования приходили настоящие

откровения. Я почувствовала и поняла как идет энергия в роде, и поняла, как надо устроить дела в семье, чтобы все было хорошо с жизненной энергией у моих внуков и у меня. Пришло осознание моих отношений с мужем дочери и поняла, что моими поступками правит Страх, а самое главное я вспомнила! вспомнила, откуда этот страх из детства!

Это трудно описать. Впервые пришло такое возбуждение-вдохновение, сильный драйв! Не могу поверить, что это пришло от простого рисования на листе бумаги (нейрографикой).

До рисунка много беседовали с Натальей о моих делах, переплетения событий стали проясняться... А при рисовании просто накрыло с головой! Подобное я никогда раньше не проживала. "

Сегодня в течении дня с утра и после обеда Мария отметила, что снова чувствует что-то странное в животе и после уточняющих вопросов назвала это ощущение СТРАХ.

Рис.5

Тема: **Я живу в Вечном Гармоничном мире, сотканном из любви.**

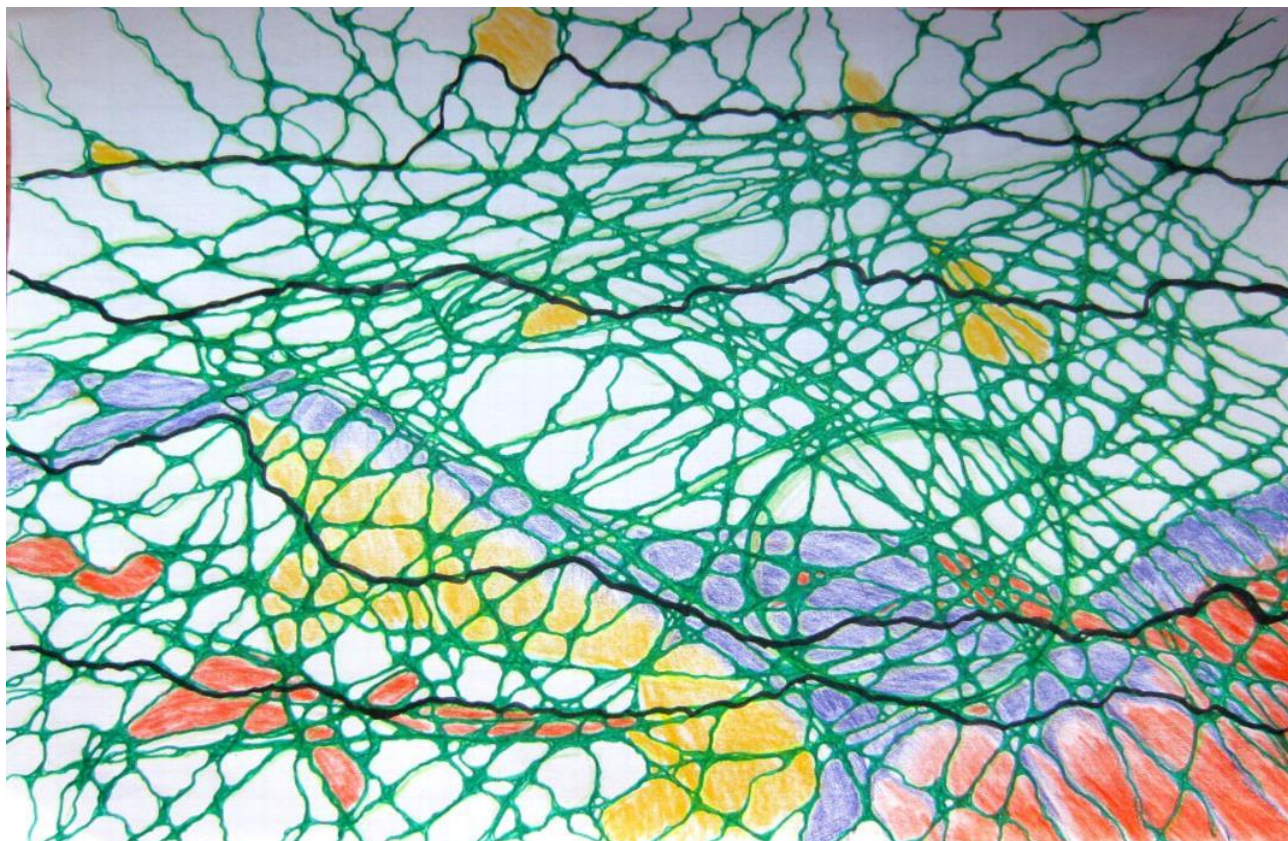
Алгоритм Снятия Ограничений, работа над страхом смерти, страхом неизвестности

Заметки Марии: "Сразу после выброса - слезы. В процессе округления сразу началось сильное напряжение в шее и плечах, и оно продолжалось почти до конца скругления, появилась непродолжительная боль в левой стороне затылка. Пошла боль в левом подреберье (селезенка) и не отпускало долго, кратковременно стукнуло в висок, снова резкая боль в селезенке и еще в левом колене, дальше - больше : резкий болевой толчок в животе слева от пупка, забились слизью носоглотка, появился ненадолго какой-то необычный кашель, боль в левом тазобедренном суставе. Когда чуть полегчали ощущения, остановилась и остальное (около 10%) продолжила уже на следующий день.

Напряжение на следующий день уже не появилось, и никаких неприятных ощущений уже не было. Наоборот, получала удовольствие от процесса и удовлетворение от работы. Вспомнила при рисовании свое ощущение - страх, когда папа сообщил, что мама через месяц умрет. Страх неизвестности силен (вспомнила случаи с бухгалтерией кооператива). Сегодня утром и после дневного сна опять ощутила страх в животе. После

проработки - осознание, что пропал еще один детский сильный страх. И еще я спокойно смогу приезжать туда, куда помыслить наотрез боялась (в дом к З.) "

Рис. 5



Разворачиваемся сегодня к мечтам, тайным и явным.

Рис.6

Тема: Истинные Мотивы в моей жизни. Я выбираю следовать в жизни через истинные мотивы, которые меня радуют и вдохновляют.

Алгоритм нейродрево

Заметки Марии во время коучинга и рисования: *"В моей жизни я часто переключаюсь на интересы других людей, забывая о своих собственных, порой даже не понимаю, а что же на самом деле мне надо. И фокусируясь сейчас на моих детских мечтах и сегодняшних фантазиях, на которые я не очень-то обращала внимание, не принимая их всерьез, я вдруг почувствовала настоящую радость.*

Рисую крону и корни, делая скругления, получила истинное удовольствие, наслаждение. Долго сидела с рисунком и никакого напряжения

в теле не ощущала (как с предыдущей темой). Чувства настолько переполняли меня, что даже запела. А в конце были слезы радости.

На следующее утро после этого рисунка, М. отметила сильные перемены в своем физическом состоянии: "сразу идеальный стул, меньше слизи в горле и носу, а посмотрев в окно, неожиданно увидела больше деталей, что город продолжается вправо и влево (видеть мир). Расслабилась так, что после завтрака полдня спала, было очень приятное расслабление. Так классно ощутила свое тело, понежилась в ощущениях".

Рис. 6



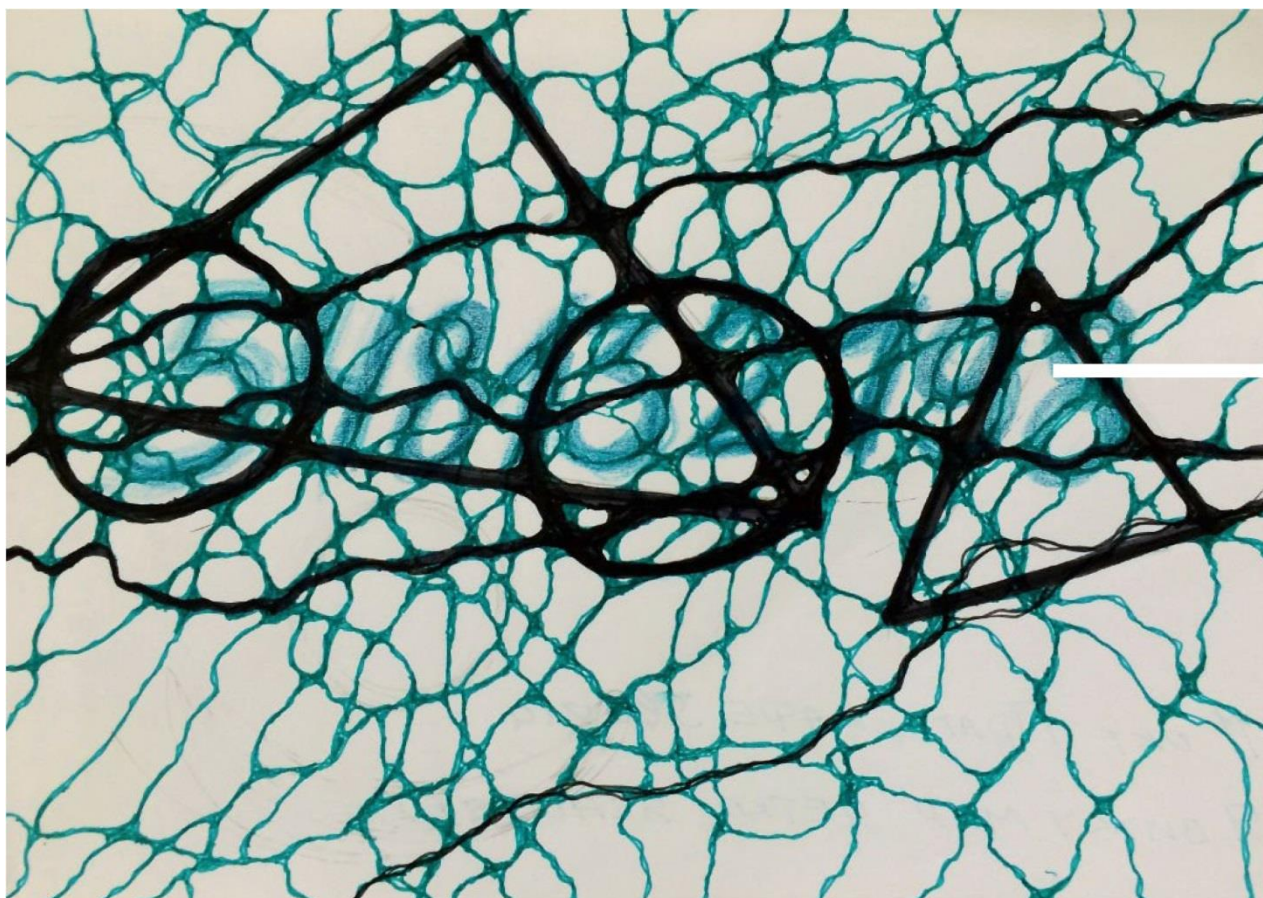
Прежде, чем прийти вечером в это кафе рисовать, целый день провели в месте Силы - на прогулке в самом магическом месте Праги, водила М. по тонкоматериальному миру, что незримо там присутствует и разговаривает с нашим телом.

Рис.7

Тема: Я вижу мир вокруг меня четко, ясно, ярко. Работа со зрением и близорукостью через цифровой ряд 548132198

"В кафе, за огромным окном Прага, с живой пиано музыкой - рисовалось очень легко и вдохновенно. В процессе округления на короткое время стало нехорошо, но быстро прошло. Кратко мелькнула боль в голове, в какой-то момент ощущалось напряжение в шее. На сей раз очень легко шли силовые линии и сразу определились фигуры фиксации с конкретным смыслом. Пришло осознание, что делать, и как дальше идти по жизни. В результате приподнятое настроение, вдохновение.

На следующий день с утра осознаю, что не хочется почему-то надевать очки и ходить без очков вполне комфортно. Вспоминаю, что вчера вечером была нейрографика числового ряда "близорукость" в кафе с музыкой! Удивительно - что, уже работает? "



Из заметок Марии: "Мистический день был на тех тонких энергиях! Сложилось все: закат, сумерки, колокольный перезвон на вершине крепости, ночная Прага, кафе с вековой историей среди потрясающей красоты, и нейрографика под живые звуки фортепиано... Случились самые сильные откровения. А состояние было - не передать!"

Рис.8

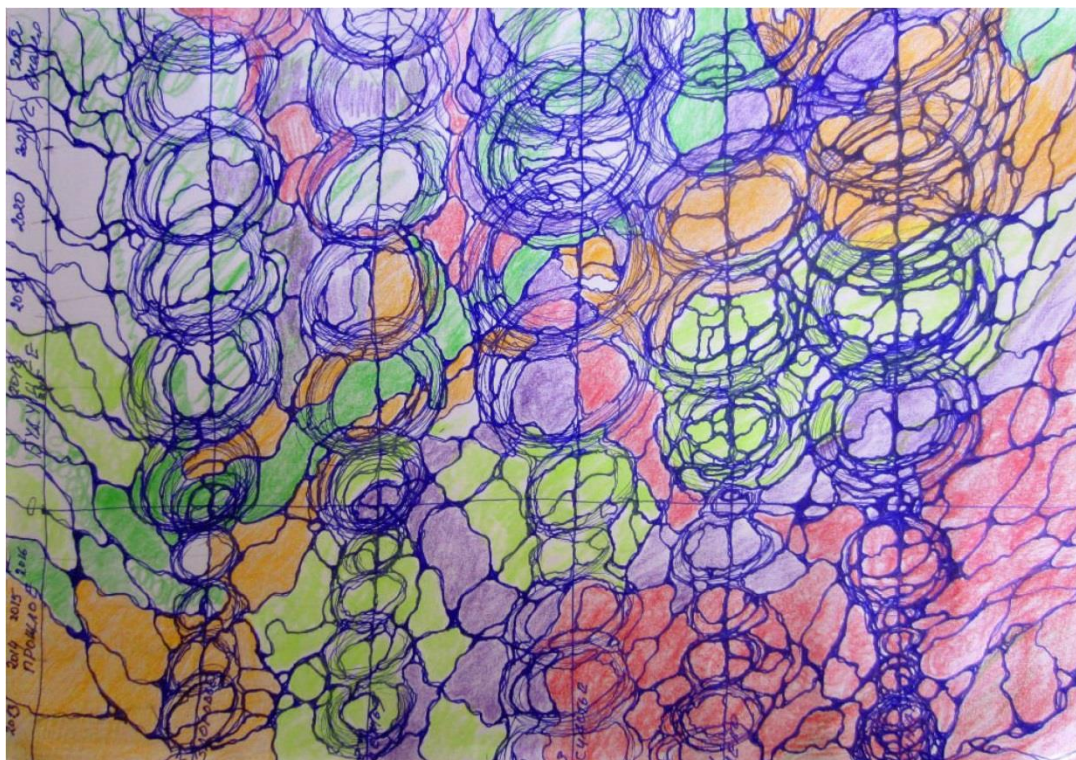
Тема: Проектирование будущего алгоритм Страты

По оси времени взяли 5 лет от момента сейчас 5 наиболее актуальных запросов.

Страты:

- 1) здоровье
- 2) семья
- 3) счастье
- 4) мое дело
- 5) финансы

Рис. 8



Описание Марии к рисунку 8:

"Рисовать начала с раздражением, как мне казалось, оттого, что не понимаю объяснения. Раздражение безмерно увеличилось, когда стала выводить линии за край листа. В процессе растворения фигур от злости аж трясло. Дальше появилась зевота. В середине процесса раскрашивания прошиб пот. Дополнительная прорисовка линий после раскраски вызвала сильное напряжение в шее.

В процессе рисования пришёл другой взгляд на многие вещи, так например, дочь перестала вызывать жалость. Я поняла, что она вполне самостоятельная женщина и вполне справится со всеми житейскими трудностями. Только не надо ей мешать.

Также выявилось уже на первых этапах осмысления, что прорисовывается большой разрыв в здоровье и семейных отношениях, который может привести к серьёзным конфликтам уже к концу текущего года. Разрыв в фигурах немедленно скорректировала.

В законченном рисунке для меня особенно гармонично просматривается зона взаимодействия "счастье-мое дело".

Рис. 12

Первый рисунок после ретрита, сделан уже дома. В доме болела вся семья, и болезнь зацепила М. Результат полный получен за 1 сутки.

Тема: Растворение вирусов и полное выздоровление.

"Я выздоровела за ОДИН!!! день с помощью НЕЙРОГРАФИКИ!!! Моя победа с нейрографикой. Позавчера вечером стало ломить кости, а уже утром почувствовала, что начинаю заболевать. С температурой и ломотой легла спать. Встала в 4 утра и стала рисовать... с намерением растворить болезнетворные вирусы и полностью выздороветь. По ходу рисования, как положено, отмечала и напряжение в шее, и ломоту в коленях.

Нарисовала без цвета. Через пару часов заснула. Проснувшись позднее утром, почувствовала себя гораздо лучше! все-равно целый день еще лежала, пила воду с имбирем и лимоном, поела только вечером. А утром, 22-го, была свежа как огурчик! и абсолютно здорова!!! Ура!

Благодарю нейрографика, П. Пискарева и Наталью! И себя за то, что

все правильно сделала и получила такой блестящий результат!!! а именно:

выразила намерение, сделала выброс, в процессе рисования отметила все реакции тела, регулярно пила водичку, сделала описание с выводами. Какая я - молодец!

Рис. 12

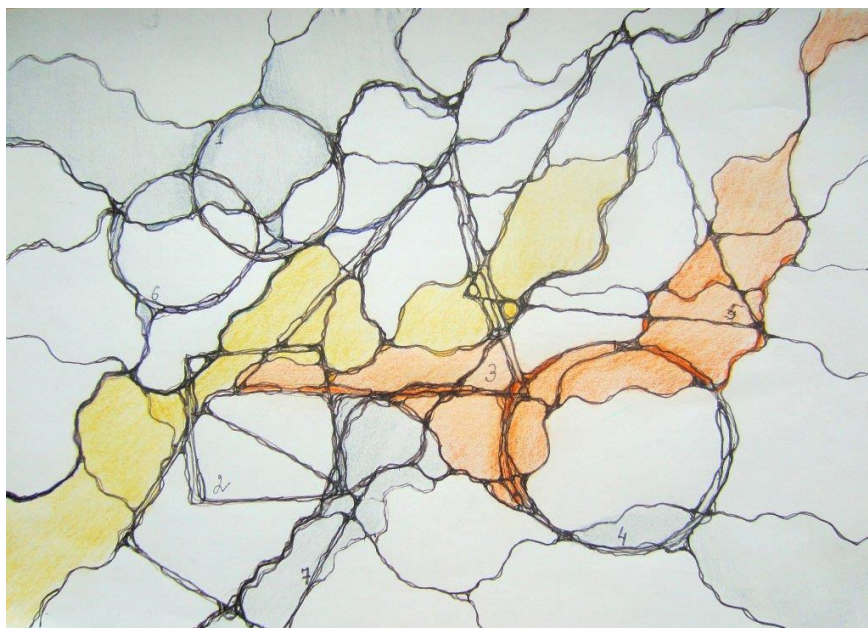


Мои рисунки в ретрите с сессий с Марией.

Рис.1 Тема: Что я беру с собой в будущее из настоящего.

Алгоритм
Моделирования.

Беру много воздуха и пространства, легкость и радость, счастье общения с собой,



природой, друзьями.

Искренность и поддержку, красоту и лучшие перемены, счастье быть. Дом, друзья, любимое дело, НГ, танцы, природа.

Рис. 2 Тема: Растворение ненужного. Я растворяю все старое, ненужное, отжившее, невостребованное, застоявшееся на всех своих уровнях: физическом, эмоциональном, ментальном.

Алгоритм Моделирования

Определяем место своего положения на пространстве листа фигурой и масштабом. Вокруг себя обозначаем неправильными фигурами то, от чего освобождаемся и что растворяем.

Затем через нейролинии растворяем все фигуры в поле, получая однородную массу чистой молекулярной энергии, которую беру для создания новой реальности. Освобождается энергия, усиливается моя фигура,

увеличивается в размере, - фигура светится - усиливается ощущение энергии. На стадии фиксации прорисовываю новые фигуры правильной формы - получились круги квадраты, несущие смысл желанной реальности (Цифры на рисунке остались от растворенных фигур).



Рис.4 Тема: Матрица Рода. Творю с Марией Алхимию Вечности

Алгоритм Мандала.



Рис.6

Тема: Истинные Мотивы в моей жизни. Я выбираю следовать в жизни через истинные мотивы, которые меня радуют и вдохновляют.

Алгоритм нейродрево

Нейродрево мечты.

Рисуется с некоторым замиранием, дыхание иногда затихает, и продолжаю дышать и утверждать энергии вдохновения. Волнительно и радостно.



Я позволяю себе роскошь жить в удовольствии и радости, в общении и поддержке, в творчестве и искренности. Взращиваю их, принимаю.

Рис. 7 Числовой ряд здоровые суставы

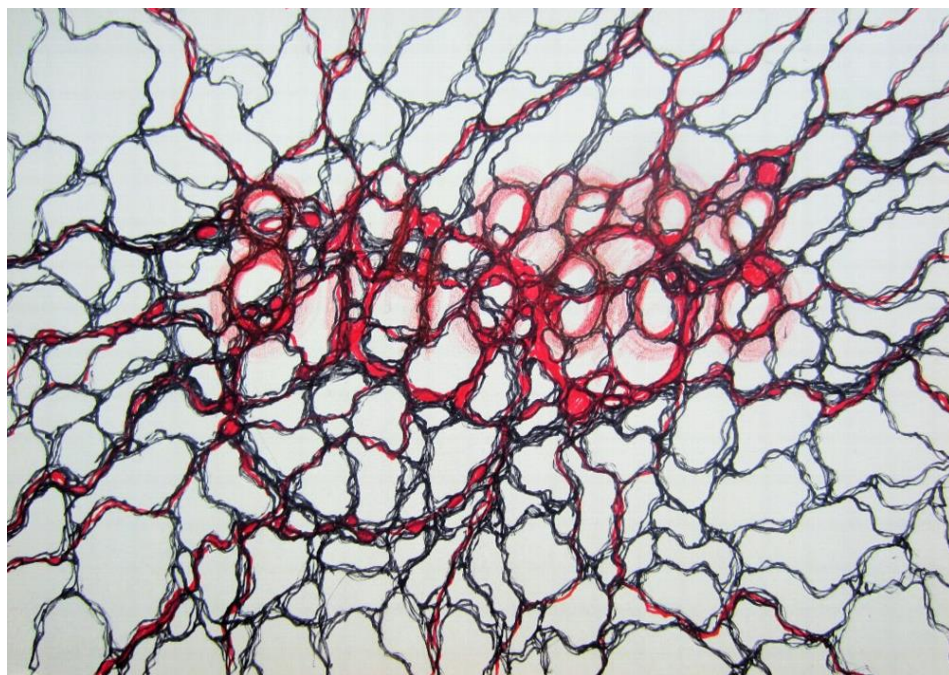
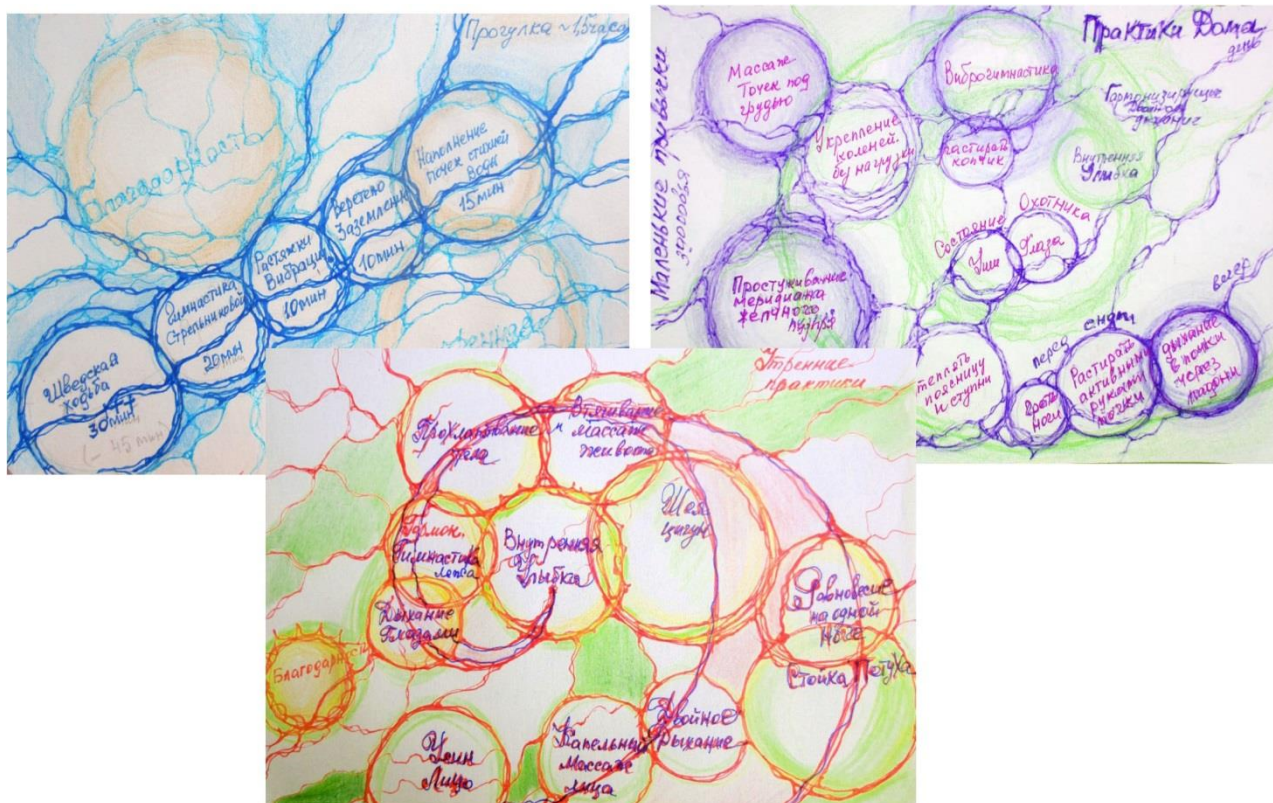


Рис.8 Тема: Проектирование будущего, алгоритм Страты



Рис.9, 10, 11 Схема практик здоровья и их гармоничное вплетение в каждый день



Как Мария оценивает результаты ретрита.

Акценты из Дневника Марии:

"С первого дня почувствовала хватку Натальи, как четко она вытащила из меня истинные мотивы моих "мечт". Честно предупредила, что будет нелегко. Спросила, готова ли я? Немного напуганная, я дала согласие. Заманчиво получить результат на выходе...!!!

...Рисовали. Беседа привела к глобальному инсайту и выводам, то есть к таким результатам, что Наталья сказала, что коучинг можно уже и закончить. Был не один, а несколько инсайтов, которые раскрыли мне глаза и помогли понять саму себя. Выводы ПОТРЯСАЮЩИЕ.

Внутри - глубокое удовлетворение от уже сделанного, благодарность к Наталье и восхищение от ее умения так работать!

Появилось желание действовать и есть осознание, что именно делать и в каком направлении.

Стали появляться идеи "из воздуха"!!!

Изменились мои обычные действия. Я чувствую, слышу, что хочет тело, что ему нужно. Для меня это просто прорыв!"

Заключение

Через раскрытие чувствительности тела и внимание мне удалось научить нейрографике после того, как первая проба оказалась у М. полностью неудачной, и нейрографика была отсечена как неподходящий инструмент.

Кроме того, нейрографическим коучингом были получены неожиданные для самой персоны результаты и инсайты.

Получилось выйти на новую траекторию и мечту, с полным пониманием, что надо делать и в каком направлении.

Уровень энергии получилось взрастить до состояния вдохновения и желания действовать в выбранном направлении, и достаточным, чтобы начали случаться совпадения и "случайности".

Самостоятельное применение нейрографики после ретрита дало видимые результаты, нейрографика стала помощницей и удовольствием рисовать.

Нейрографика сильно в помощь в комбинации с сессиями, ибо в созданном потоке человек сам достает свои озарения и понимания, а это уже кое-что, на что можно опереться и применить..

Ссылка на 10-ти минутное видео по ретриту: <https://youtu.be/r2rawcW0Tk?list=PLb-ZiQtXdb>

Используемые материалы:

- цитаты из книги: Грегг Брейден "Божественная Матрица"
- избранное из ретритного Дневника Марии
- мои записи во время ретрита (октябрь 2017, Прага)
- фотографии рисунков Марии и моих
- личные фотографии, сделанные во время ретрита.

Наталья Сабирова, Прага, 2017

[Ссылка на дипломную работу Сабировой Натали в авторском стиле](#)

Автор:
Санько Елена
Супервизор:
Сафонова Светлана

Тема:
Алгоритм Айя

Вступление - о методе Нейрографика

нейрографика - позитивные изменения своими руками. нейрографика - творческий метод трансформации мира, автором метода является Павел Пискарев. Благодаря методу Павла Пискарева мы каждый раз совершаем удивительное путешествие вглубь самого себя, узнаем на что мы способны. С помощью нейрографики мы можем меняться , а изменяя себя гармонично , мы можем управлять границами своей реальности, модулируя ее. Дополнительную информацию можно получить на официальном сайте школы : www.neurograff.com. Идея-мысль при создании Алгоритма была: Используя известные нейрографические алгоритмы (выброс, Нейродрево, моделирование) и понятия (спираль, Цветок Жизни) в определённой последовательности и прорабатывая их в пределах одного листа/пространства подвести клиента к более полноценной проработке темы.

Техника «Айя» — напоминает план-тренинг Вашей будущей жизни. Техника создавалась ,как сочетание понятия кейс- повторная проработка взятой темы и некоторого элемента Игры , так как конечной точкой алгоритма является Цветок Жизни -символ Гармонии. Ставя какую-то цель, Вы прорисовываете ее несколько раз на маленьком поле таким образом моделируя ход Вашей жизни в реальности. И Вы не только может «подсмотреть», как будет осуществляться Ваша Цель в жизни, прорабатывая разные алгоритмы Нейрографики- алгоритм снятия ограничений , алгоритм Нейродрево, алгоритм моделирование, но и уже в процессе рисования, получая озарения и новые понимания, вы сможете проработать вашу цель так, чтобы ее осуществление прошло более гладко и легко в реальности.В технике использована идея 4 кругов, как отражение идеи гармонии, идея спирали как отражение ритма жизни и движения, а также является связующим звеном между всеми элементами работы. Нейрографические алгоритмы трансформируют наше сознание и отношение к жизни, позволяя получать наилучшие результаты.

В конце работы приведены рисунки с нейротрекингом.

Алгоритм Айя. Описание алгоритма, назначение

Авторская техника» Айя».

Цель техники - Прорисовывание разнообразных тем и гармонизация с собой и окружающим миром.

Инструменты- Бумага наиболее удобного для Вас формата А4,А3 ,А2,А1 маркёры, карандаши, текстовыделители, линеры, циркуль.

Время работы- около 2 часов.

При проработке темы рекомендуется описание процесса в виде нейротрекинга и оценка «распаковки» темы в процентах в начале, после каждого из алгоритмов и в конце работы.

Алгоритм работы:

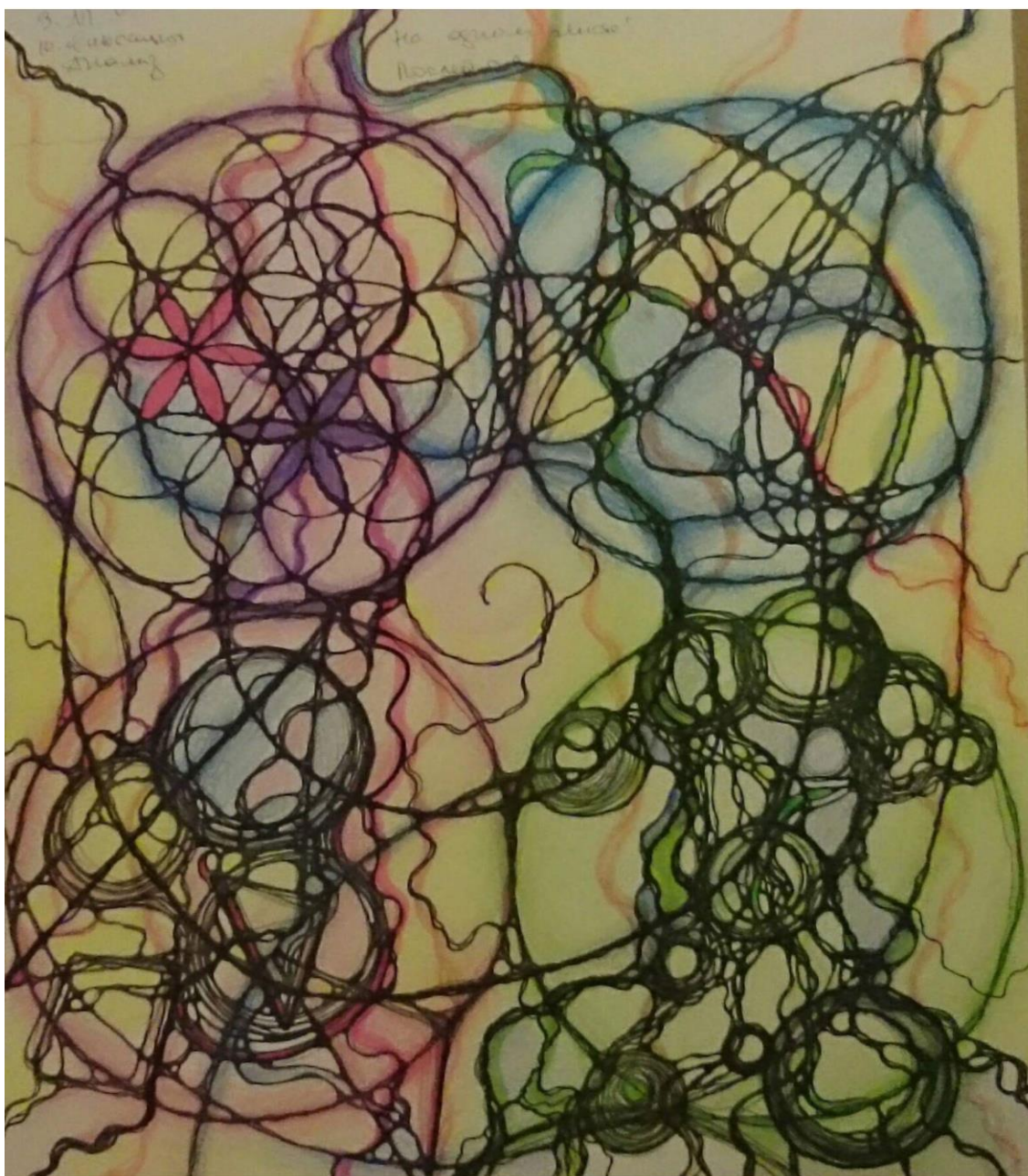
1. Тема(на протяжении работы одна и та же).
2. На листе бумаги наносим раскручивающуюся спираль (вправо или влево , в зависимости от цели), которая является связующим звеном между всеми элементами.
3. Мысленно или с помощью тонких линий разделить лист на 4 квадрата. И в каждом квадрате нарисовать круг. Размер круга должен быть достаточно большим, так как Алгоритмы будем прорисовывать внутри круга.
4. Первый круг - верхний правый угол листа. Здесь Алгоритм снятия ограничений, который после проработки является ресурсом для дальнейшей работы.
5. Второй круг - правый нижний угол. Здесь прорисовываем Алгоритм Нейродрево - метафора природы, эмоций.
6. круг в левом нижнем углу, дальнейшая проработка темы через Алгоритм Моделирование, как отражение конструкции и прагматизма.
7. круг в верхнем левом рисуем Цветок жизни, который является гармоничным результатом.
8. Далее идём по алгоритму - Фигура/ Фон, Цвет.
9. Вводим Линии поля
10. Фиксация по желанию

11. Тема- анализ

Описание работ с клиентами

Далее приводятся несколько работ с нейротрекингом.

1. Тёплый клиент. Описание про работу: в первую очередь хочется отметить, что много ресурса и спокойствия появилось от того, что это на одном листе, что есть путь, связанность на пути и то, что это было



обозначено спиралью. Алгоритм 1 снял напряжение и дал конструктивную энергию на работу дальнейшую. Алгоритм 2 активизировал энергию развития и роста, Древо как живое, естественное развитие. После этого переход к Алгоритм 3 моделированию произошел очень естественно, даже уже хотелось

туда, и рука намечала ключевые элементы, пока заканчивала древо. Алгоритм 4 воспринимался как следствие алгоритма 3: что будет, когда такая конфигурация реализована. Ещё при самом первом этапе и разметке листа настрой на ресурсность работы задали 4 круга. Цвет пошел только после того, как все четыре алгоритма были сделаны в монохроме, т е ощущение скорее, что это Одна работа через разные аспекты, причем сначала у каждого алгоритма проявился свой цвет, и потом все связалось дополнительно линиями и одним общим цветом - желтым. При этом линии поля просились неизбежно и как ещё один интегрирующий аспект, и как линии поля. Мне очень приятно было работать так, мягкие энергии и много творчества поднимается.

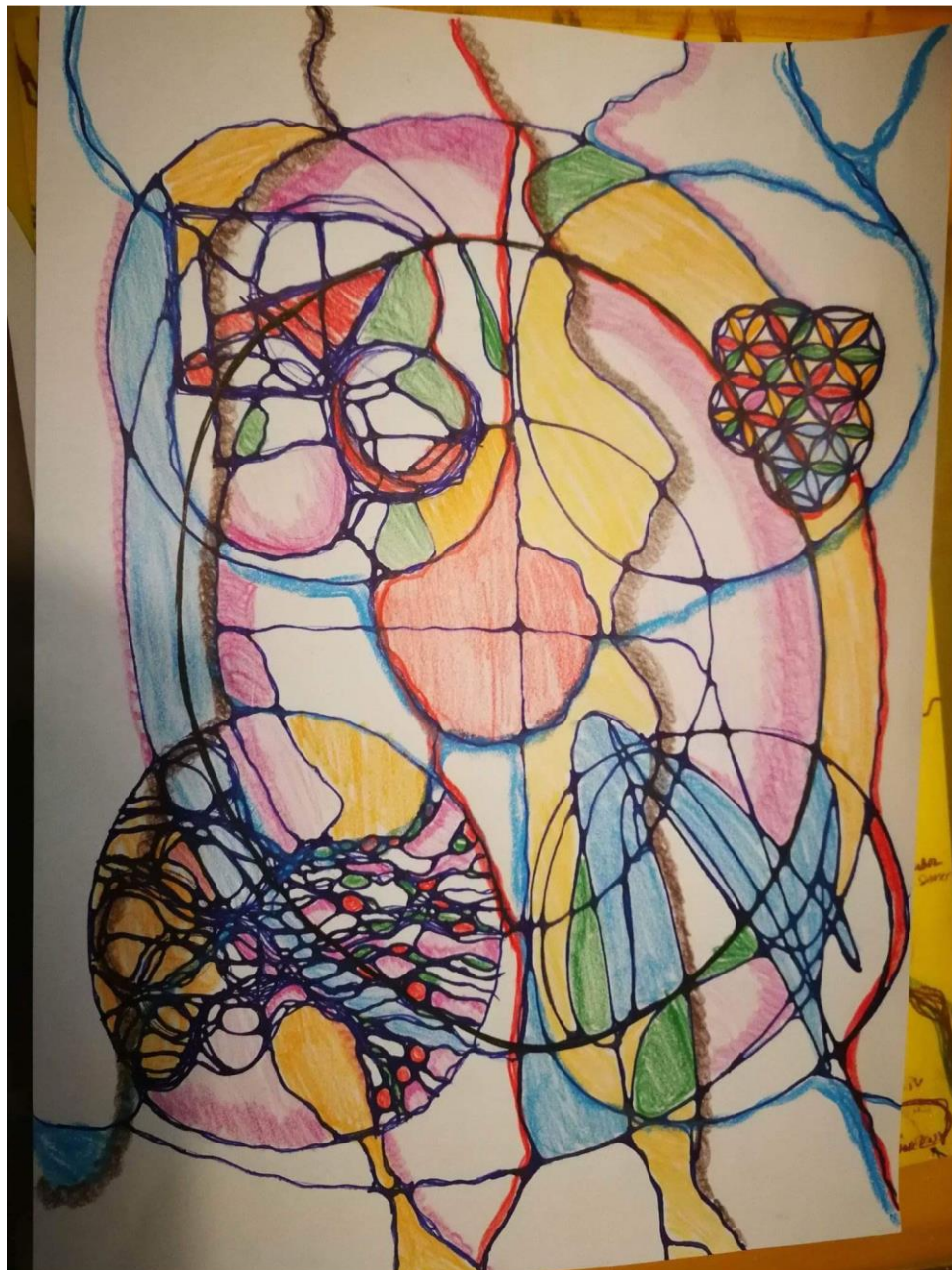
Так, с % - ми. В самом начале 0 и не понятно вообще, как быть, потому что очень сложно, в этом плане хорошо, что такой алгоритм. После этапа 1 - 20% и скорее сняла напряжение, что уже хорошо, значит, можно работать из осознанности дальше. Второй этап - пожалуй, вышла на 40% и скорее энергетически, т е появились ресурсы на моделирование, естественные. Этап 3 был самым рациональным, ощущение, что сказала: да будет так и землю под ногами почувствовала, при этом, если перевести на проценты, по ощущению, добавилось не так много, думаю, это зависит от специфики моей темы - до 50 %. Этап 4 полевой, нежный - 70 % на выходе суммарно, и то только потому, что сейчас очень сильная и быстрая динамика в этой теме.

Может, я рисунком ее так ускорила. Лена, мне очень понравилось, и появилось желание повторить. Про матрицы не думала, когда рисовала.

2. Тёплый клиент. Описание: В начале тема раскрыта процентов на 20. Так получилось, что в процессе была возможность ещё и общаться с объектом, связанным с темой. В процессе скругления в 1 алгоритме осознала, что придаю теме слишком много значимости, и это мешает мне двигаться. Возникла потребность прояснить. И я это тут же осуществила... К концу алгоритма стало больше ясности. И тут очень помогло дерево, найти ресурсы, ощутить рост, развитие. Поднялись сильные эмоции. Возникли желание помочь прощения. Но не было сил. Слабом рисовать моделирование. Отношений с объектом и тем, что с этим связано. Попросила прощения. Прошёл глубокий совместный процесс. Облегчение. Направление.

На цветке была грусть и боль. Принятие.

Потом на цвете и фоне осознание единения, уменьшение



значимости, все едино. После фиксации - радость, цельность. Алгоритмы в пределах одного листа - не так много работы, так к все маленькое.

Последовательность я описала, как бы каждый следующий добавлял ещё ресурс для решения задачи. Тема раскрыта на 90%.

3 тёплый клиент. Описание:» Проговаривание/ заключение договора перед вступлением в любое взаимоотношение с людьми, организациями, событиями.

После изучения на курсе с С. Мавлатова своего внутреннего зверя, я получила четкое осознание от чего больше всего зависит здоровье моего проводника - это оказался Контракт. Жизненно важным для меня является

четкое Проговаривание своих нужд , ожиданий, двухсторонних обязательств, сторон , вступающих во взаимодействие.

1. Выброс - Знание о важности для меня договора перед вступлением в отношения есть уже достаточно давно, но необходимость следовать этому правилу вызвала во мне множество различных мыслей и переживаний (не удобно, а вдруг обидятся, а что скажут, а что подумают, а вдруг уйдут, скажут , что я плохая... и т. д). Я стеснялась это делать и соответственно в конце меня поджидала горечь. Во время скругления жар, пошла энергия. Произошло принятие и осознание важности темы на уровне сердца,

2. Нейродрево. Осознание ресурсов, чувство поддержки , неожиданные плоды. Скругление начала с кроны, было очень тяжело, затруднённое дыхание, боль под правой лопаткой. Лена предложила округлить корни , сразу ушло напряжение , скругление прошло комфортно. Появилась энергия. Поняла, что часто не использую уже имеющиеся ресурсы, бегу дальше, стараюсь нахвататься ещё больше знаний. А неиспользованные знания забирают много энергии. Пришло понимание необходимости замедлиться и насладиться тем , что уже имею, освоить более глубоко и выбрав созвучное, использовать на 100%. Тема ощущается как важная часть моей жизни. Нет сопротивления.

3. Моделирование. Сначала ступор, не знала с чего начать. С помощью вопросов Лены обозначила: Что я хочу - чёткая формулировка- зачем мне это надо- что может мне помочь. В процессе моделирования пришло понимание, что Проговаривание своих нужд, ожиданий, обязательств оставили рядом со мной - только здоровые для меня отношения. Если что то уходит , значит не мое, и в конце кроме горечи и разочарования ничего не будет. Чувство лёгкости и освобождения. Тема органично вписывается в мое Мироззрение.

4. Цветок жизни. Рисуя эту гармоничную структуру в какой то момент сбилась, Цветок перестал совпадать . Недостаток точности в действиях и мыслях, но чувство внутреннего спокойствия. Есть куда развиваться, и это радует (тогда как ранее напрягало такое несовпадение в рисунке).

5. Конечное отношение к Теме. Радостное ощущение позволить себе озвучивать свои ожидания, мысли, чувства



потребности. Полное принятие необходимости этого для сохранения своего физического здоровья, что снимает с меня всякие условности отжившего, неподдерживающего воспитания семьи и общества. После проработки одной темы на одном листе, это позволило более полно погружаться в тему и процесс. Разные Алгоритмы вызывали разные вопросы, вскрывали другие грани и освещали под разными углами. Четко прослеживались этапы освоения темы: 1 - убрать сопротивление, вскрыть нарывы, освободить энергию. 2. Использовать энергию на осознание ресурсов и возвращение нового видения/ восприятия. 3. На основе уже осознанного и освоенного спланировать будущее. 4. Закрепить результат Гармонией Сфер. Замечательный Алгоритм!!

4.тёплый клиент. Описание: Рисовала, чтобы сделать выбор дальнейшего пути - страна пребывания, место работы и учебы, определиться, какие параметры в переезде важны для меня, а также, где место, в котором я буду ощущать себя дома в среднесрочной перспективе (ближайшие 5-7 лет)

Процессе выполнения нейрографических техник мысли структурировались, выбор и окончательное решение стали пугать гораздо меньше . По итогам , решение было принято , состоялся разговор с руководителем , получила его одобрение , внутренне стало спокойнее , метания практически исчезли . Считаю , что ближайшая, промежуточная цель достигнута , результатом удовлетворена .



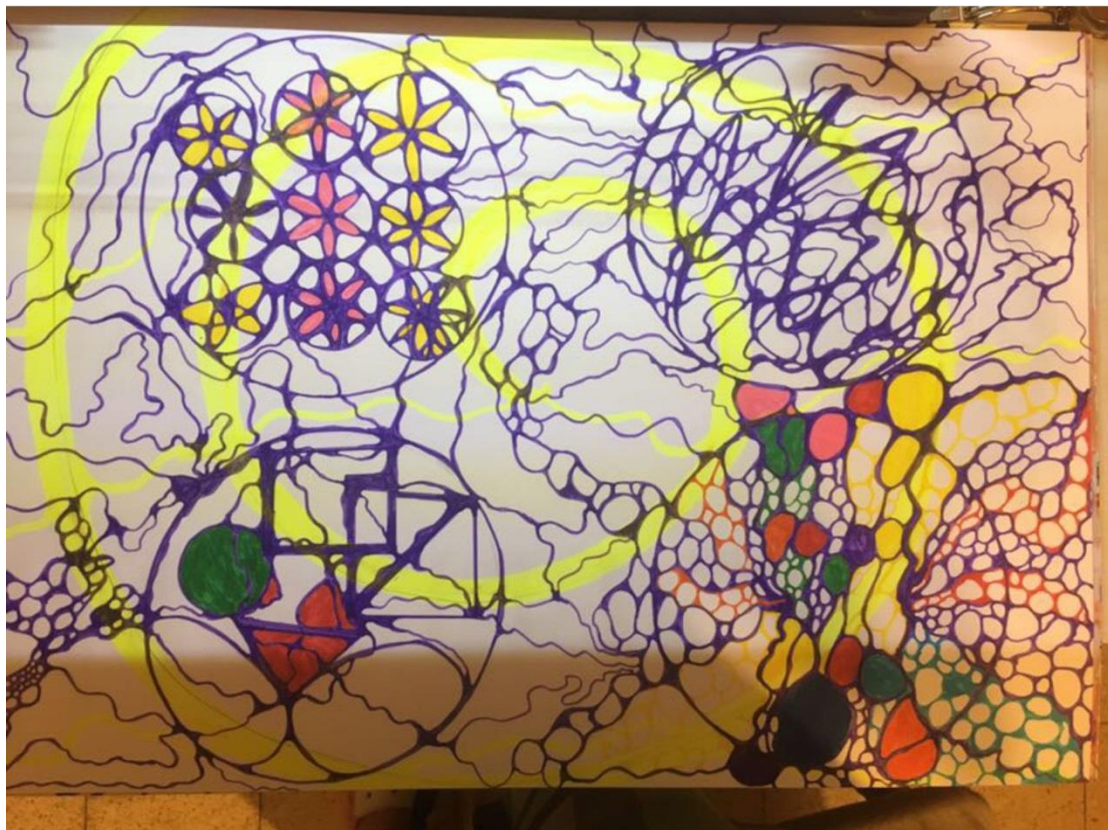
5. тёплый клиент. Описание: Тема. Уверенность в себе. Утвердиться в своём решении (например, поступление в резидентуру), не бояться его принять.

1 алгоритм. Много сомнений, проблема кажется невероятно огромной и неразрешимой. Ощущения клубка тревоги, тахикардия, выброс эмоциональный, продолжительный. В процессе выполнения волнение незначительно уменьшилось, дыхание стало спокойнее, пульс пришёл в норму. Проблема структурировалась, стала пугать меньше. Хотелось округлить как можно больше элементов, радость от возможности разложить проблему на составные части . Готовность к следующему алгоритму.

2 алгоритм. Сохраняется тревожность. Появилось ощущение гармонии с собой, особенно при прорисовывании кругов. Осознание нужных ресурсов - самоподдержка, появление интереса к исследованию нового .

3 алгоритм. Больше всего сопротивления, очень хотелось прекратить работу. В конце выполнения алгоритма укрепился интерес к проработке проблемы, появилось желание действовать.

4 алгоритм. Внезапно открылось решение другой проблемы (отношения с сестрой). Ощущение завершенности после



проработки множества мелких этапов нейрографирования, чувство целостности, удовлетворение от проделанной работы. Тема раскрывается, раскуривается, как спираль, появились новые запросы для дальнейшей проработки. Первый алгоритм 7-10%, второй -15%, третий 40%, четвёртый 55-60%.

б. холодный клиент. Описание: «Тема взаимоотношения с мужем.

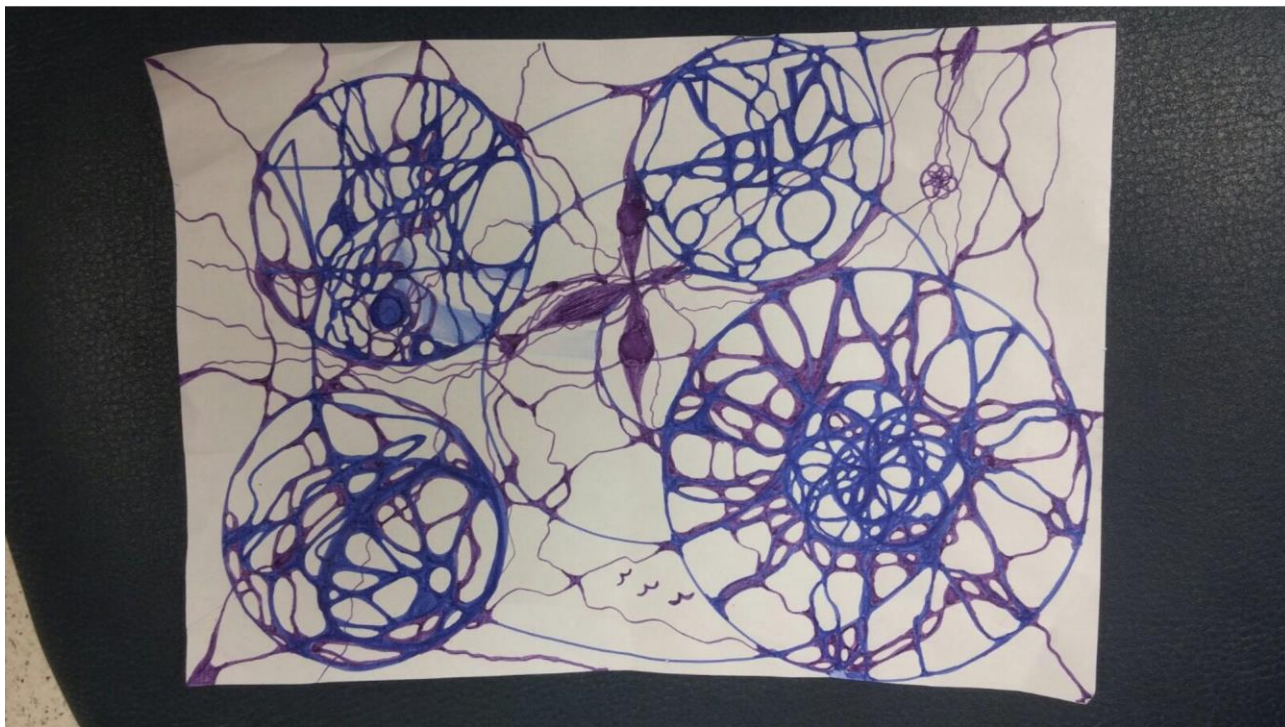
Начала рисовать спираль - беспокойство и внутренняя дрожь. Выброс - успокоилась.

Дерево - не знаю, с чего начать. Голова болит.

Фигуры - голова прошла, но ничего не чувствую.

Цветок - удовлетворение, усталость и желание сделать перерыв.

Нейролинии - приятно, хочется продолжать рисовать и ни о чем не думать.



В целом, понравилось. Успокаивает и придает чувство удовлетворения.

7 тёплый клиент. Описание: Тема рисунка - прокрастинация...

А попросту откладывание на потом всего что может привести к успеху и прочим хорошим вещам ...

Например : коррекция веса, тренировки в приобретенных навыках : нейрографика/ биоэргономия/ББТи т п ..

Делаю только то что срочно (режим выживания)

Все авралом и за одну ночь!

Все что не срочно откладываю на неопределенное " потом" Знаю что торможу сама себя, а вырваться не могу!

Итак, тема! Выход из режима выживания в режим удовольствия от движения!

Первый этап - выброс, скругление - идет волна возмущения и лень продолжать, при завершении этапа наступил умеренный интерес , выделила треугольник - довольна

Второй этап рисую себе фигуры много больших треугольников и квадрат - испытала ощущение всеислия

Третий этап - дерево

Вначале дышать было тяжело и сжимало грудную клетку
Вспоминала мантру Пискарева " выдыхай" - выдыхала , прошло

Наступила стадия " тупо рисую " попустило....

Затем были линии поля....захотелось сделать зеленого цвета (весь рисунок монохром)

На линиях поля колбасило очень...

Выдыхала

Четвертый рисунокмоя коучер Санько Елена объяснила мне, что нужно циркулем рисовать какойто цветок нашла циркуль, без грифеля приотала к нему карандаш (пластыреми)

Нарисовала " цветок "и тут меня торкнуло....как говорит Пискарев

Ого ,как цветочек заработал ...

Захотелось чуть красного добавить , коучер разрешила , добавила , полюбовалась ,понравилось , стало как то спокойнее на душе

Увереннее....

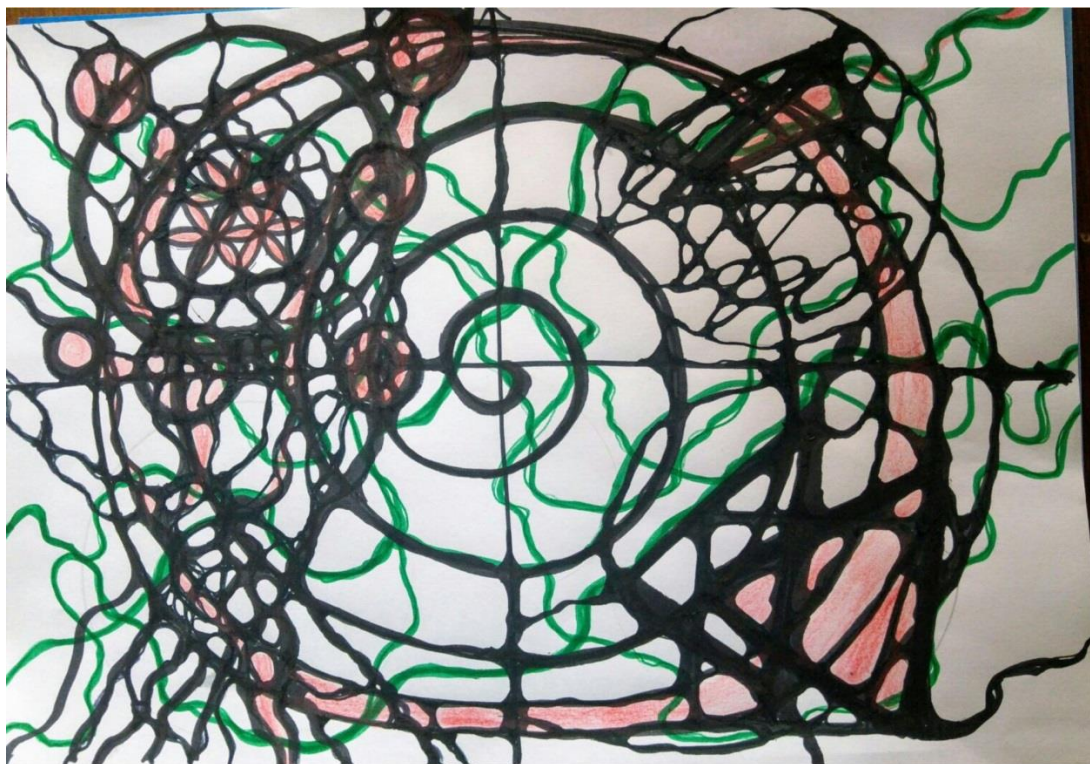
Благодарю моего коуч мастера Елену Санько , за терпение и здравый смысл!

Теперь наблюдаю за переменами, за собой и за окружением После 1 алгоритма снятия ограничений - какой эффект от проработки? Пока прорабатывала скругления, были нехорошие ощущения , а после того как закончила, тема стала для меня не такой острой, по крайней мере, я теперь легко отношусь к тому, что чего-то не сделала из намеченного .

После 2- Нейродрево, что изменилось в понимании темы? дерево рисовалось с удовольствием , в голову шли креативные идеи на тему как все успеть .Теперь легко делегирую часть работы на других (как в семье так и в бизнесе) - до рисунка это давалось с трудом, да и люди неохотно выполняли просьбы .Теперь гораздо охотнее.

После 3 - моделирование, как сейчас ты воспринимаешь поднятую

тему- тема для меня больше не является напряженной и острой , я о ней вообще не думаю ;)



После 4 Цветок жизни- как для тебя звучит тема сейчас? Сейчас я бы назвала ее - как я легко и с удовольствием иду к своим целям в своем темпе ;)

Что тебе дало то, что все Алгоритмы были в пределах одного листа? Это мне очень понравилось и значительно укоротило время работы ...тема все время была перед глазами и у мыслей не разбегались в разные стороны , как обычно .И еще видя уже готовые алгоритмы , было желание соответствовать им по стилю и насыщенности.

Что тебе дала последовательность алгоритмов?

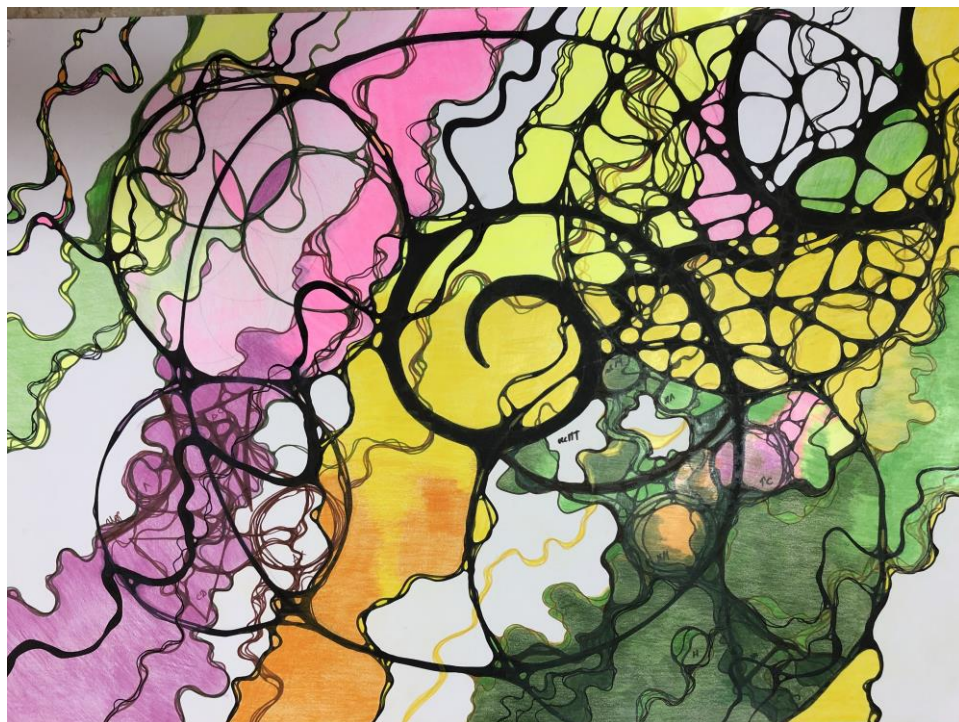
Хорошо продуманные последовательные алгоритмы, значительно упростили работу и привели к быстрому результату.

8. Тёплый клиент. Описание: Доверие к Вселенной.

Нашла копию посылки почтовой! Ура! Даже не думала, что найду, смутна сделала био со Вселенной и постоянной Удачей, пришёл Алгоритм Дед Мороз (порисовала) + копия+ рисовала с Ирой (я ей про кнопку подсказала- какая Я - умничка). Короче, целый день сплошные сюрпризы. В

начале работы доверие-30%, все ж таки тему прорисовываю уже не один раз. Выброс, и тут ступор, а Зачем? Зачем мне это Доверие, живут люди прекрасно и без этого, сидела маялась. Задала этот вопрос ребёнку и тут мы с ней вышли на часовую беседу по душам, включая обсуждение трудностей учебы, оценки. Я ей разрешила не Учиться, по моему ребёнок успокоилась. Округление выброса, насморк, спокойствие. 2 круга - Я и Вселенная, соединила нас линиями поля. Спасибо Вселенной за подаренный разговор, не так часто дети балуют меня разговорами по душам. Конец Алгоритма, проработка 35%. Линии поля - зелёные и коричневые, рост и закрепить установку. Рука ноет, мышечный спазм. Нейродрево- корни- наставники, сама жизнь (иногда как котёнка окунает в молоко).Ствол прорисовался круг, точно не знаю что это, но думаю , что моя жизнь на данный момент. Ветви- будущее, прорисовала увеличение самооценки. Сидела, думала, думала, надумала. Огромный круг- жизнь по намеченному плану Творца (?? Ничего ж се !). Жар , головокружение, тяжесть в плечах, тут же распрямилась- приняла ношу и готова нести?. Ясный взор. На фоне этого прорисованные исполненные мечты и нужные люди для развития в процессе жизни просто даже не смотрятся. Дерево проросло в Выброс. Чешется голова. Конец Алгоритма- проработка темы 38%.

Моделирование - сегодняшний день треугольник, изменения в себе треугольник, Ангел хранитель круг, иррациональное круг,



знания круг. При рисовании без особых инсайтов, ноги замёрзли, холод во всем теле. Тема проработана на 43%. Цветок жизни - Усталость , вдох,

выдох. Есть 2 стороны в процессе, это Дающая и Принимающая. Тема на 57%.

Цвета роста, Любви, очищения. Желтый сильный жар. Зелёный и розовый - головная боль, не снимающаяся ни йогой, ни таблетками, мозги пошли перестраиваться. Отпустило только через часа четыре. Сейчас сижу, описываю и понимаю, что за последний даже не год, жизнь помчалась. Столько новых интересных людей, дел, я постоянно занята, все интересно. Даже начинаю себя ощущать совсем не лишней во всей этой деятельности. Спасибо Вселенной за предоставленные возможности.

Что мне дало то, что было несколько алгоритмов на одном листе? Не могу сказать, что это полностью раскрыло мою тему, и мне не надо будет прорабатывать ее в дальнейшем, но однозначно был плюс в работе под разными углами и проработке вновь и вновь.

Основные выводы по использованию алгоритма Айя.

Заключение: Алгоритм проработан с небольшим количеством людей-8 кейсов. Трудно сделать однозначные выводы, но исходя из данных, имеющихся у меня - выводы: А.

1. В целом наблюдается положительная динамика при проработке на одном листе алгоритмов, процент проработки увеличивался по мере рисования: 1. 7-10%, 15%, 40%, 55-60%.
2. 20%, 40%, 50%, 70%.
3. 20% до начала работы, 90% по окончании
4. 30%, 38%, 43%, 57%.

В. Не было ни одного клиента, которого бы напрягало количество алгоритмов или у которого перетекание алгоритмов из одного в другой противоречило/мешало проработке темы.

«Одна работа через разные аспекты...Приятно работать, мягкие энергии, много творчества поднимается..»

« Упростили работу, привели к быстрому результату..»

« В целом понравилось, придаёт чувство удовлетворения..»

«Тема раскручивается, появились запросы для дальнейшей проработки..»

« Мысли структурировались, окончательное решение стало пугать гораздо меньше..»

« Тема на одном листе- более полно погрузиться в тему и процесс..., каждый следующий добавлял ресурс для решения задачи..»

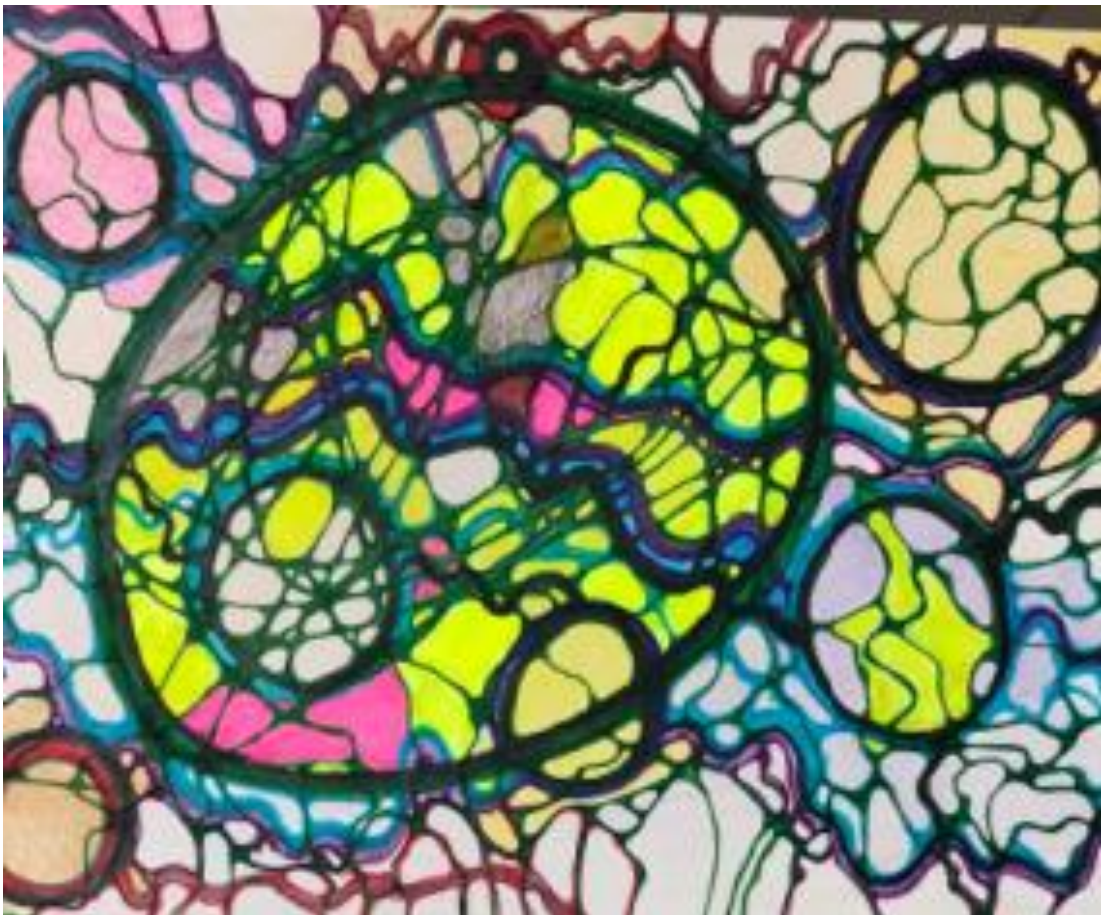
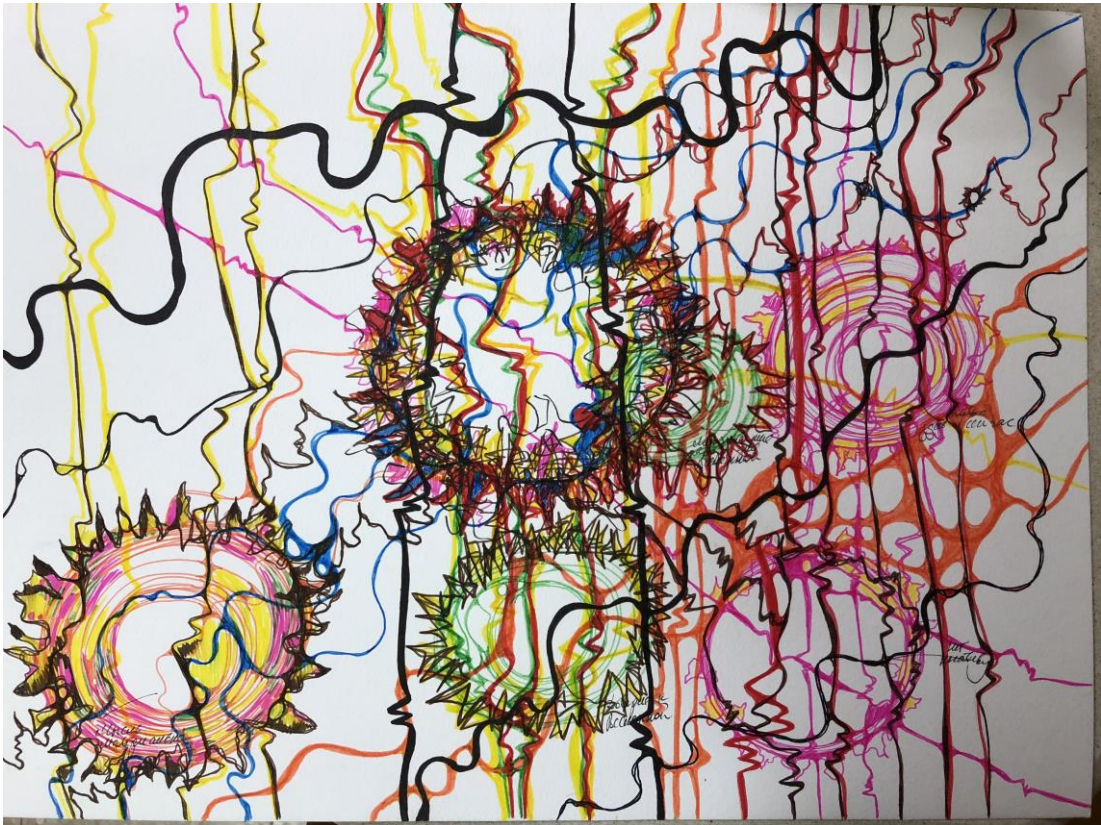
« Был плюс в работе под разными углами и проработке вновь и вновь..»

Заключение:

Алгоритм показал свою эффективность на запросах , связанных с личной реализацией, прокрастинацией, личностными отношениями, личностным развитием.

[Ссылка на дипломную работу Санько Елены в авторском стиле](#)

Работы Санько Елены



**Автор:
Сафарова Алина**

**Тема:
Кайрос в нейрографике**

У древних греков было два слова для определения времени: Хронос — касается хронологической последовательности или линейного времени, текущего из прошлого в будущее (имеет количественный характер); Кайрос — время нелинейное, сакральное, это миг удачи, когда происходит нечто важное и есть возможность выйти за границы повседневности.

Хронос — время старое, а Кайрос — время новое, юное и вечно возобновляющееся. Нашей жизнью правят и Кронос, и Кайрос. С одной стороны, Хронос — это календарное время, время, которое последовательно отсчитывает часы и события. В мифологии это отец Зевса, пожирающий собственных детей в своем вечном течении. С другой стороны, это Великое Таинство, обозначающее сокровенный Божественный Промысел, который никто не может изменить и которого никто не может избежать.

Но в мире существуют целые цивилизации, которые подходят к жизни на основе парадигмы кайроса — "подходящего времени", "качественного времени". Время — это нечто такое, что нужно пережить. Оно экспоненциально, экзистенциально. Сущность кайроса состоит в том, насколько с пользой вы тратите время, а не сколько времени вы вкладываете в то или иное дело.

Кайрос обращает внимание человека на тот благоприятный момент, когда нужно действовать, чтобы достичь успеха. По-кастанедовски его, можно назвать "кубическим сантиметром шанса". Это переживание инсайта,

Рис.1 Тема:Я в момент своей наилучшей реализации



синхронности, чуда, возможности измениться, увидеть и осознать себя по-новому...(Рисунок №1 Тема: "Я в момент своей наилучшей реализации")

1. Рисуем две фигуры на линии времени, первая окружность-это я, на данный момент времени, вторая по направлению времени, вариант моей наилучшей реализации, которая, может проявиться, когда я использую в своей жизни тот самый счастливый шанс; 2. Спиралью, символизирующей "Кайроса", от центра соединяем фигуру, обозначающую нас в текущем моменте времени, с нашей будущей версией; 3. Соединяем между собой все фигуры; 4. Нейрографируем, добавляем цвет и линии поля.)

Кайрос-это мгновение, когда нужно выпустить стрелу, чтобы поразить цель, или момент, когда челнок нужно пропустить сквозь нити ткацкого станка. Таким образом, это слово надделено «символической двойственностью», оно сочетает в себе и «мужские», и «женские» семантические поля и энергии. Мне кажется

в Нейрографике под это определение лучше всего подходит Алгоритм снятия ограничений, где "выброс"-это мужская энергетика, а "скругление"-женская.(Рисунок №2, Тема: "Снятие ограничений, мешающих в достижении цели")



Кайрос (др.-греч. Καῖρός — "благоприятный момент") — древнегреческий Бог удачи и счастливого случая.

К сожалению Кайрос, это малоизвестное греческое божество, он считался самым младшим из сыновей бессмертного Зевса. А изображения его даже в античности встречались очень редко, так как считалось, что не каждый оказывается достойным увидеть Кайроса, уловить миг его появления и воспользоваться им. До нашего времени сохранилось лишь несколько изображений, на которых Кайрос представлен как крылатый, вечно молодой и красивый бог.

В одной из своих книг Каллистрат описывает необычайной красоты бронзовую статую Кайроса, созданную в IV веке до н. э. греческим скульптором Лисиппом и считающуюся самым лучшим его произведением. Знаменитый мастер изобразил Кайроса как юношу, 'блистающего расцветом молодости' и очень напоминающего Диониса.

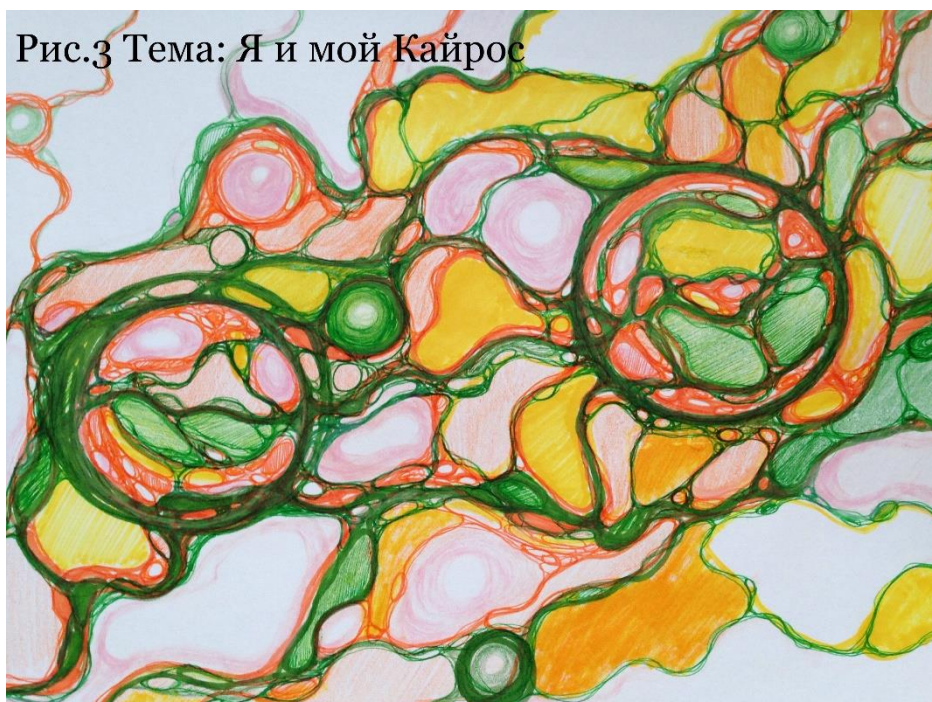
Он стоит на шаре, балансируя на кончиках пальцев, на его ступнях — крылья. В левой руке он держит весы, что символизирует справедливость судьбы, посылающей удачу тем кто ее заслужил, а в правой бритву, которая служит напоминанием об ускользающем моменте равновесия, где возможности появляются и исчезают. Спереди, на лоб, бровь и щеку, падает длинная густая прядь волос, растущая на макушке, а сзади его голова практически лысая, за исключением нескольких волосков.

Считалось, что Кайрос находится в постоянном быстром движении и что, 'порожденный временами года, он непрестанно вращается в Вечности'. Бесшумно и ловко передвигается Кайрос среди людей и бежит так быстро, что его не увидишь и не поймаешь.

Увидеть Кайроса — благоприятный момент — можно, только если встретишься с божеством лицом к лицу. Тогда надо действовать мгновенно и ловко, ведь только в этот короткий миг есть возможность схватить Кайроса за чуб. Если тебе это удастся — считай, что ты поймал свой жизненный шанс.

Если будешь медлить, пребывать в нерешительности и раздумьях — стремительный

Кайрос пробежит мимо, а тебе покажет свою гладкую лысину. Знай тогда, что свой шанс ты упустил, и второго такого же случая уже не представится. (Рисунок №3 Тема: Я и мой Кайрос Алгоритм моделирование отношений)

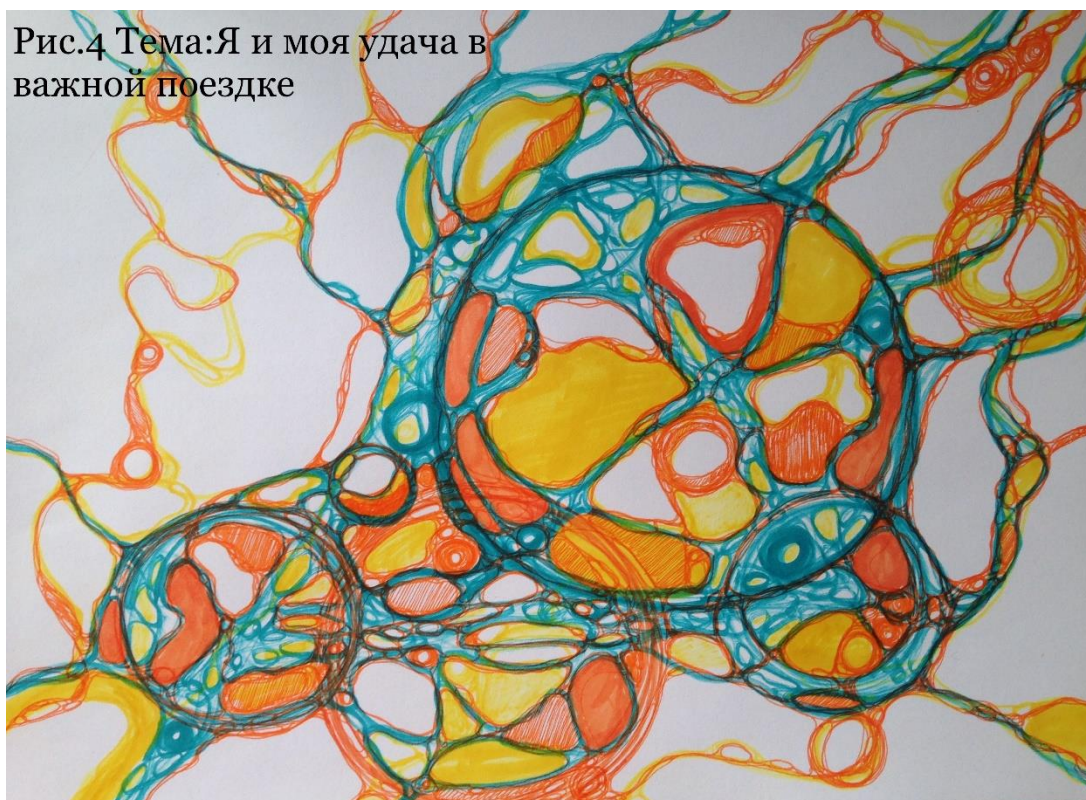


1. Рисуем две окружности, я и мой бог счастливого случая; 2. Соединяем их линией между собой; 3. Нейрографируем, добавляем цвет и линии поля.)

Загадка Кайроса, как говорят древние легенды, в том, что лучший способ увидеть его — посмотреть не физическим зрением, а глазами души; услышать же шаги его приближения поможет лишь внутренний слух, бдительность и тонкость души. Именно эти необходимые способности помогает нам развить Нейрографика, ведь рисуя мы опираемся на наши чувства, мысли, эмоции и ощущения.

Как говорили философы античного мира, для того, чтобы поймать шанс, надо пробудить два качества, присущих Афине и Прометею, — разум и интуицию. Неслучайно Кайрос всегда символически связывался с Прометеем и его братом Эпиметеем.

Прометей — тот, кто видит и думает 'вперед', еще до того, как события начинают происходить. Его способность 'ясного видения' связана не только с интуицией, но и с умением гармонично сочетать ее с мудростью. Мудрость Прометея в том, что он видит далеко вперед — к каким результатам приведут его шаги и поступки. (Рисунок №4 Моделирование ситуации Тема: Я и моя удача в важной поездке.



1. Рисуем три окружности, фигура в левом нижнем углу обозначает вас,

в правом нижнем углу желаемый результат, вверху центре, окружность, символизирующая ваш счастливый шанс, который необходим для воплощения данной ситуации в реальности; 2.Соединяем все три фигуры линиями между собой и нейрографируем; 3.Добавляем линии поля и цвет.)

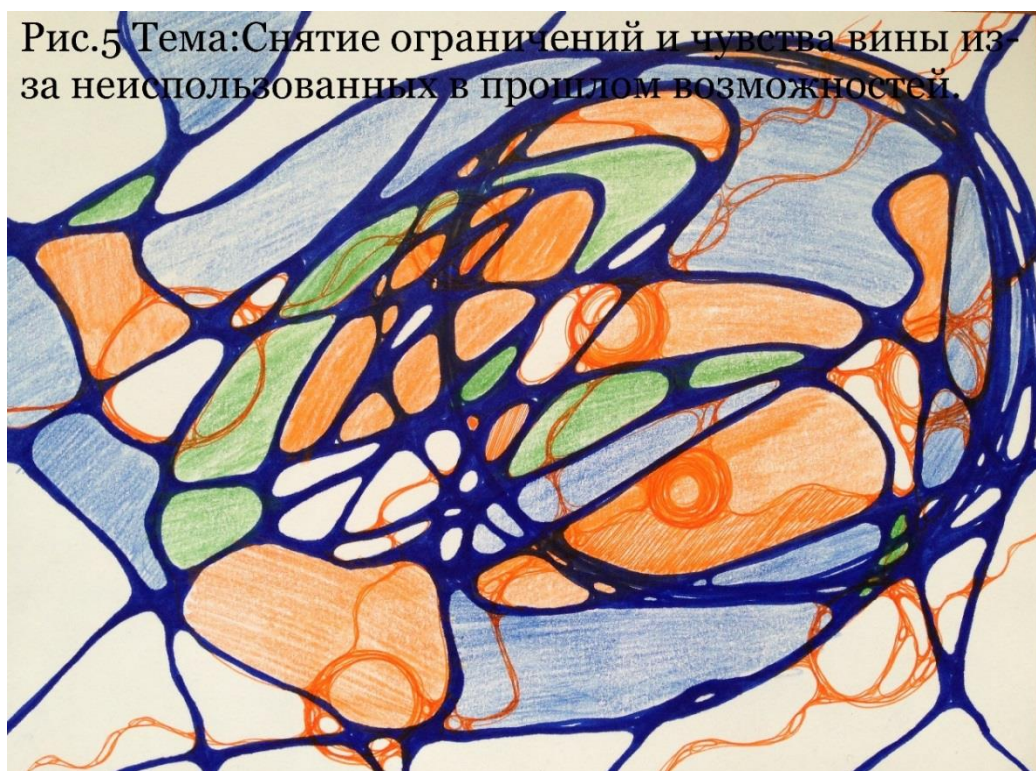
Эпиметей — недальновидный брат Прометея, тот, кто думает и реагирует лишь после того, как событие совершилось, исправляя последствия своих действий, вместо того чтобы их предотвращать. Эпиметей — это тот, кто из-за своей недальновидности постоянно упускает шансы, каждый раз сожалея о содеянном.

В древности говорили, что Эпиметей символизирует раскаяние, которое всегда испытываешь, упуская шанс. Иногда его изображают в компании хромой старушки, пытающейся вырвать единственную прядь волос, оставшуюся на голове, — 'чуб Кайроса', который так и не удалось вовремя схватить...

Однако существует таинственная связь между раскаянием и надеждой, раскаянием и искуплением. Пифагорейцы говорили, что боль, которую человек испытывает из-за неиспользованных возможностей и упущенных шансов, пробуждает в его Душе любовь к Мудрости — тягу к Философии. Они также говорили, что тот, кто может ответить на вопрос, почему он упустил свои жизненные шансы, уже ступил на путь искупления. (Рисунок №5 Алгоритм снятия ограничений. Тема: Снятие ограничений и чувства вины из-за неиспользованных в прошлом возможностей. Так как сожаления

о прошлом, мешают видеть счастливые шансы в настоящем.)

Хотя происхождение самого имени "Кайрос" непонятно, в слове этом заключено множество параллельных



символических и сокровенных значений. Философ Рубен Сото Ривера определяет его как "изначальное слово" или "слово-семя", поскольку оно является своего рода ключом к разным граням познания, магическим словом, позволяющим открыть многие двери.

Больше всего ему подходит свойство зерна, дающего, в зависимости от почвы, в которую оно посеяно, каждый раз новые и удивительные ростки. В древности говорили: "Ты произнеси 'Кайрос' и смотри, что перед тобой откроется!" (Павзаний). (Рисунок №6 Нейрографирования слов. Тема: "Кайрос" 1.Выбираем слово, с которым будем работать; 2.Нейролинией объединяем между собой все буквы данного слова, нейрографируем; 3.Добавляем линии поля и цвет; 4.Соединяемся со словом и его значением.



Рис.6 Тема:Нейрографирование слова 'Кайрос'

О Кайросе говорили, что "подходящий момент" — это тот миг, когда Судьба откликается на особые и постоянные усилия человека. Поэтому, чтобы встретить своего Кайроса нам нужно работать над собой и своими целями, прилагать определенные действия, убирать ограничивающие установки, но в тоже время, так как Кайрос это Крылатый бог, чтобы почувствовать его приближение нужно находиться, как уже было написано ранее в особом душевном состоянии, то есть самому быть немного окрыленным! (Рисунок №7 Алгоритм: Нейрокрылья Тема: Вдохновение 1.Рисуем крылья; 2.Каждая часть крыла, заполняется, тем что нас больше всего вдохновляет в жизни (любовь, творчество, путешествия и т.д...); 3. Нейрографируем наши крылья и добавляем цвет; 4.Соединяемся с рисунком;

5. Счастливого творческого полета!



Закончить свою дипломную работу хочу знаменитым стихотворением, великого русского поэта А.С. Пушкина:

О сколько нам открытий чудных

Готовят просвещенья дух

И опыт, сын ошибок трудных,

И гений, парадоксов друг,

И случай, бог изобретатель...

[Ссылка на дипломную работу Сафаровой Алины в авторском стиле](#)

Автор:
Смирнова Елена
Супервизор:
Рождествина Ирина

Тема:
**Нейрографика и особенности ее использования для
решения бизнес-задач.**

Введение

Актуальность

Нейрографика – новейший арт-инструмент, метод, направление, философия, содержащий универсальный язык образов: нейрографическая линия, круг, треугольник и квадрат, и принцип соединения элементов в рисунке – нейрографический паттерн.

Создавая рисунок по нейрографическим алгоритмам, меняя эмоциональное состояние, формируя новые смыслы в отношении значимой темы, люди начинают влиять на событийный ряд.

Пилотное исследование проводилось с целью:

- выявить феномены, которые проявят себя в результате рисования бизнес-командами;

Задачи:

- организовать нейрографические сессии под запрос компании;
- собрать обратную связь от участников команды в процессе рисования;
- собрать обратную связь после рисования;

Гипотеза:

- непроработанный сложный профессиональный опыт может быть основой низких финансовых показателей сотрудников;
- внутренние ограничивающие (негативные) установки сотрудников могут лечь в основу низких финансовых показателей бизнеса.

Основная часть

Описание эксперимента

Компания участник:

Агентство недвижимости г. Екатеринбурга, численностью 15 человек. Интерес к методу у одного из руководителей возник после того, как одна из сотрудниц прорисовала совместно с инструктором нейрографики (Смирновой Еленой) продажу объекта недвижимости, по которому «показы не приводили к результату, при очень низкой стоимости квартиры и хорошей инфраструктуре вокруг дома».

Руководитель предположила, что у ее сотрудников есть внутренние установки, финансовые ограничения. «Работая на рынке недвижимости можно хорошо зарабатывать. Если они начнут продавать, то финансовые показатели компании улучшатся!»

Мы договорились о 4 (четырёх) нейрографических командных сессиях.

Из всей команды рисовали 5 человек. Три руководителя и специалисты.

Программа четырех сессий:

Программа сессий претерпела некоторые изменения в процессе работы с группой. Далее описан итоговый вариант.

Первая сессия.

Цель: гармонизировать непрожитый опыт взаимодействия с клиентами, через алгоритм снятия ограничений.

Вторая сессия.

Цель: через различные упражнения выявить негативные внутрисемейные установки, связанные с деньгами, «проработать» - переформулировать и устранить эмоциональную негативную составляющую установок через алгоритм снятия ограничений.

В сессии использовалось упражнение 16 ассоциаций и переформулирование установки. «Переработать» вскрытое напряжение через нейрографическое рисование.

Третья сессия.

Через моделирующий рисунок выявить «скрытые динамики», которые не позволяют активно действовать для получения интересующего финансового дохода. Цель: гармонизировать отношения к имеющимся возможностям.

В поле первого рисунка были выставлены следующие фигуры: «Я», «актуальные деньги», «Большие деньги». С помощью нейрографической линии и анализ самоощущений исследовалось напряжение в поле рисунка.

Ведущий направлял внимание вопросами:

- легко ли идет линия?

- какие ощущения, воспоминания, ассоциации сопровождают рисование?

Четвертая сессия.

Цель: гармонизация первого рисунка, т.к. в нем осталось много «острых углов».

Описание первой сессии

За основу был взят «Алгоритм снятия ограничений».

Первый этап алгоритма: «Тема»: гармонизация негативного опыта взаимодействия с клиентами.

Второй этап: выброс напряжения, связанного с действиями клиентов.

Очень интенсивный выброс. Даже попросили добавить лист ватмана (5 человек, работали с выбросом на двух листах).

Третий этап и четвертый этапы (скругление, фигура-фон) шли непросто. Участники испытывали непростые физические ощущения. Одна из участниц жаловалась на сильную головную боль. Участники отвлекались, выходили «покурить», потом возвращались к рисованию. Процесс был запущен, во время прорисовки каждого этапа не возникало ситуаций, что рисунок был оставлен всеми участниками. Минимально два-три человека всегда оставались в поле.

Чувствовалось сильное напряжение в команде. Возникло впечатление, что участники не ожидали таких интенсивных, насыщенных переживаний.

В работе с цветом начала проявляться актуальная ситуация положения дел в команде. Участники не знали, как «поделить» поле. Кому-то нравилось, как работают коллеги с цветом, кто-то был явно против «захвата» территории. Но на мой вопрос о конкуренции внутри команды подтверждения не было получено. Поэтому этап был пройден «мягко», через рисование.

Пятый этап - «линии поля».

Каждому участнику было предложено провести по одной «линии поля», предварительно обсудив с ними их понимание, значение этих сил, единство направления.

Несмотря на инструкцию, обозначение этих линий внесло еще большее напряжение в команду. Способ, каким участники начали проводить линии поля, лишь подтвердили мою гипотезу о наличии конфликта внутри компании, проявили конфликт на листе. Одна из собственниц почти прямой линией разделила поле рисунка пополам (позже выяснилось, что она всерьез задумывалась о выходе из бизнеса, продаже компании).

Эта линия была очевидна на листе. «Смягчение» ее, растворение этой линии заняло много сил у участников.

Шестой этап - элементы фиксации.

Процесс проходил мягче. Но уже довольно небрежно. Участники устали, торопились. Одна из участниц проговаривала, что испытывает очень сильную злость. Она так описывала свое состояние: «Сильная злость, ходят желваки, сжимаются кулаки». Находила этому чувству обоснования, и пыталась не обращать на него внимания.

Двое из участников, выставив круги очень разорванными линиями, сказали, что процесс завершили. Трое – продолжали трудиться над работой.

Позже выяснилось, что как раз два «отпавших человека» - это еще два собственника компании.

Напряжение одной из участниц росло. Уже не получалось не обращать на него внимания. Через графический язык, ее видение рисунка, была

«вскрыта» потребность в «большей территории». Она увеличила свой круг. Более четко обозначила границы. И тут пришло расслабление, затем она почувствовала прилив сил.

Все участники почувствовали облегчение, прилив сил, удовлетворение проделанной работой.

Вербализация – седьмой этап. Все участники отметили, что пережили большое напряжение. В завершении стало легче. Рисунок стал нравится. Его повесили на стену в офисе.

После рисования у нескольких участников возникла потребность проговорить переживания, возникшие в процессе сессии, найти им обоснование.

Итоги рисования.

Для бизнеса:

- В процессе рисования группа удержалась в сложных переживаниях, выдержали сильный гнев одной из участниц, отметили, что в группе стало чуть больше доверия.

- Изменились отношения между собственниками бизнеса. Заказчик не обозначала имеющийся конфликт между ними, несмотря на то, что они уже рассматривали в качестве выхода из конфликта вариант продажи агентства;

- Собственники повысили стоимость бизнеса, вступив в палату недвижимости (долгое время не решались на этот шаг);

- Расширили штат сотрудников, ввели сотрудников с новым функционалом;

- Сотрудники впервые пошли на внешнее профессиональное обучение (до этого отказывались повышать свой профессиональный уровень таким способом), участвовали только во внутреннем обучении.

Индивидуальные результаты:

- проработанные личные ситуации привели к неожиданным событиям, что вызвало эффект «Вау!» у сотрудников, принявших участие в рисовании. Два случая возврата долгов.

Первый случай: возврат долга.

Отрывок из письма:

«**10.07.2017 пн** - тренинг по Нейрографике. (проработана ситуация, когда клиент на стадии работы по договору пытается необоснованно снизить стоимость моей комиссии (возникает не приятная ситуация и внутренний конфликт у обоих).

12.07.2017 ср – возврат двухгодичного долга клиента в сумме 15000 рублей за выполненную работу по договору (ипотека с сопровождением). На сделке оплатил только 30% комиссионного вознаграждения. После сделки пропал и не отвечал на звонки. Больше попыток дозвониться я не делала (как объяснил позже, пришлось уехать из города). В среду позвонил, извинился, вернул.

Итого 15000 рублей в копилку)))»

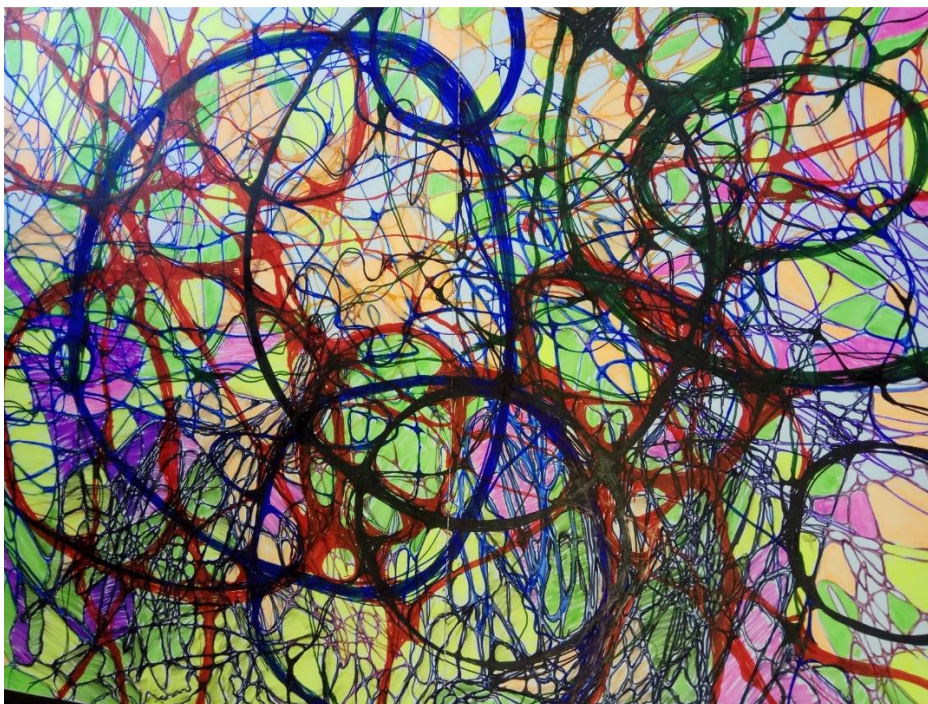
Второй случай:

Записано со слов участницы: «Лена, удивительные события, произошли со мной. Спустя две недели после рисования. Мне вернули долг по заработной плате с предыдущего места работы. На такое я вообще никак не рассчитывала! Мой гражданский муж познакомил меня со своей мамой, он отказывался это делать на протяжении нескольких лет нашего знакомства! Мой сын вернулся в семью к жене и дочери»!

Такое развитие событий произвело сильное впечатление на участников рисования.

Фотоотчет первой сессии:





Анализ инструкторского опыта после первой сессии.

1. В процессе первой сессии возникло высокое напряжение у рисовавших участников. Действия Инструктора Нейрографики, которые помогали удерживать поле процесса:

- фокусировка внимания на том, что процесс развернется наилучшим образом;
- фокусировка на личном опыте трансформации состояния через рисование: «непростые переживания утихали через проработку на листе» (тщательное скругление, введение линий поля, использование графических метафор – и выход через них на скрытые потребности).
- во время этой сессии инструктор использовал телесная практика «Заземление» (в этой ситуации только сам, хотя можно ее использовать с группой по необходимости).

2. Ведущему важно располагать временем после сессии, чтобы в случае необходимости прокомментировать участникам их наблюдения, переживания.

Анализ феномена, возникшего по итогам рисования. О феномене «синхронистичности».

Такое совпадение событий о возврате денег у двух участниц процесса наводит на размышления о феномене синхронистичности.

Еще К.Г. Юнг, основываясь на изучении экспериментов угадыванию карт, выдвинул гипотезу, что в природе действует универсальный творческий принцип, упорядочивающий события, независимо от их удалённости во времени и пространстве.

Согласно Шопенгауэру «события находятся не только в причинной, но также и в смысловой связи, так что каждое событие является звеном двух взаимно ортогональных цепей. Это иллюстрируется простой географической аналогией: причинные связи подобны меридианам на глобусе, а смысловые — уподобляются параллелям, которые представляют собой поперечную связь между меридианами.» (см. К.Г.Юнг «Синхронистичность: акаузальный, связующий принцип»).

Этот феномен обращает на себя внимание, требует сбора данных, а возможно, нового исследования.

Описание второй сессии

Проработка индивидуальных ограничений.

Первый этап. Раскрытие темы.

Вначале было проведено два упражнения направленных на выявление и проработку установок, влияющих на возможные финансовые ограничения.

«16 ассоциаций» и второе - обнаружение неосознаваемых установок, представленных через телесные ощущения «Шаг вперед».

Благодаря технике «16 ассоциаций» переформулировали установки и устойчивые выражения. Идея трансформации установки – не изменить ее, а включить ее неизменной в новую установку, в которой присутствует юмор.

Пример. Всплыла установка «Нежели богато, нечего и начинать». Переформулированный вариант: «Пингвины не жили богато, не стоит начинать, а я достойна больших денег».

1 Эта техника предполагает фокусировку на позвоночном столбе. Позвоночник – это энергетический канал, через который проходит энергия, наполняющая человека. Можно представить, что через стопы, а далее по позвоночнику проходит энергия от центра Земли. В теле появляется ощущение тепла и силы. Техника позволяет за короткое время присоединиться к ресурсу.

Упражнение «Шаг вперед» позволило обнаружить финансовое ограничение на уровне физических ощущений. Вычленили суммы, которые вызывают неприятные ощущения, дискомфорт, страх, напряжение, сделали выброс. Каждый участник работал и трансформировал личное ограничивающее убеждение.

Второй этап алгоритма (выброс). Работа велась на отдельных листах. Участники обозначали большое физическое напряжение, вскрытое предыдущими упражнениями. Головная боль, боль в животе, напряжение в руках – ощущения, сопровождающие участников группы.

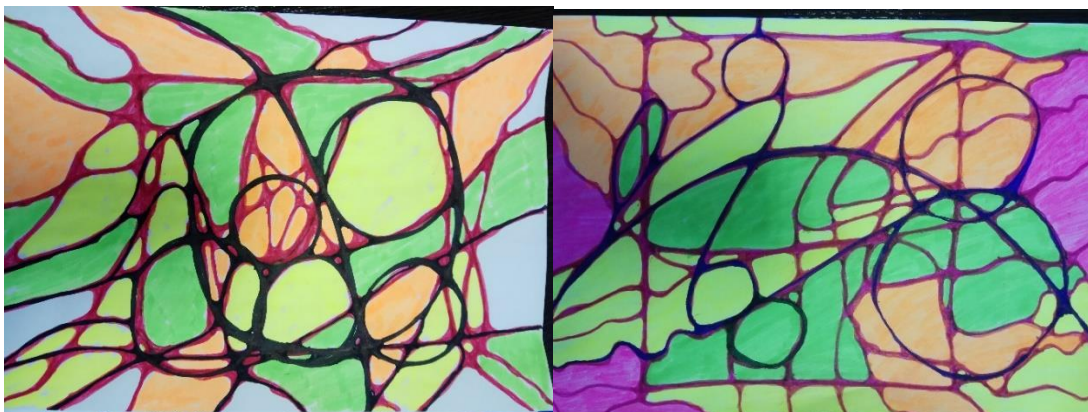
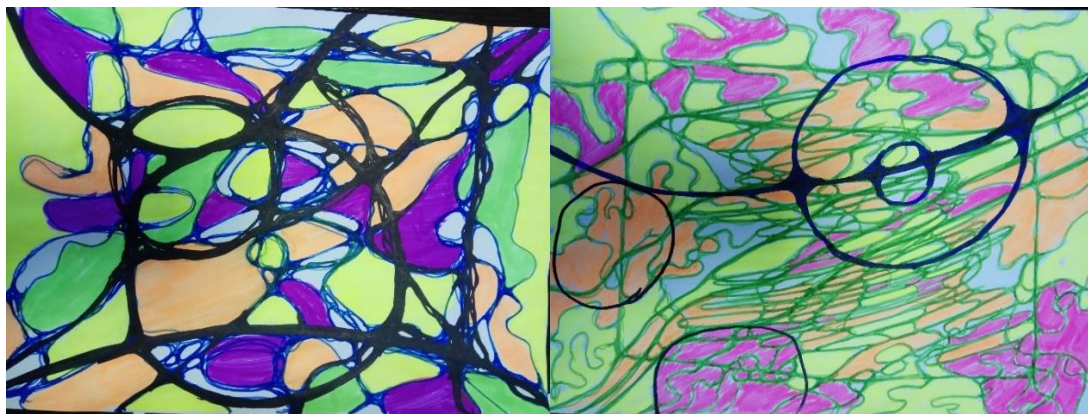
Третий этап. Фигура-фон (выставили фигуры линиях выброса). Участники отмечали, что актуализировались детские воспоминания о деньгах, взаимоотношения в семье. Четвертый этап - линии поля «дорастворили» выброс. Пятый этап – скругление, шестой этап - элементы фиксации. Седьмой этап – вербализация.

К завершению работы участники чувствовали усталость, немного удовлетворения, спокойствие.

Интересный опыт в процессе рисования зафиксировали у одной из участниц. В процессе рисования она испытывала сильную головную боль, но как только начинала рисовать левой рукой, боль тут же стихала. Оказалась, что она переученная левша.

Фотоотчет второй сессии





Описание третьей сессии

Дата проведения третьей сессии переносилась 4 раза. В результате состав группы изменился. Я не смогла провести запланированное, и т.к. в процесс включились два новых человека из 5, то мы исследовали тему актуальных денег. Как участники видят «свои деньги, свой актуальный доход». В рисование включились 2 новичка (они же новые члены коллектива, принятые на работу после первой нейрографической сессии).

Одна из участниц группы, рисовавшая с первой сессии, отметила, что очень ждала нашего занятия, т.к. на днях произошел неприятный эпизод, связанный с деньгами, который она хотела нейтрализовать.

Начали нейрографический процесс. Рисовали по единой схеме, но каждый работал на своем поле (листе бумаги)

Тема: «Мое отношение к актуальным и большим деньгам».

Схема построения работы. Выставили на лист фигуру «Я», фигуру «актуальные деньги», фигура «Большие деньги». Работали с ощущениями от фигур.

Пример: «Эту фигуру («актуальные деньги») ощущаю, так как сейчас деньги, которые как будто могут прийти с продажи объектов, но что-то происходит и сделки срываются. «Большие деньги» они не с работы».

Все напряжение, обозначенное участницами после работы с полем прорабатывали с помощью алгоритма снятия ограничений на другом листочке.

После прорисовки АСО, вновь вернулись к работе с фигурами денег.

Участницы отметили, что изменилось ощущение фигуры «актуальных денег», кто-то захотел увеличить фигуру, провести дополнительные связи, меду фигурами на листе.

Результат:

У участницы, стажера в компании начались сделки после проведенной сессии. Другие участницы не отметили, что произошли какие-то перемены.

Фотоотчет с третьей сессии





Описание четвертой сессии

В этот раз пришло три человека: два собственника и самый результативный сотрудник. Группа собиралась неравномерно. Двое участниц опаздывали.

Было принято решение «доделать» первый рисунок, так как в нем виделось много острых моментов (по аналогии с процессом, организованным на инструкторском интенсиве). Участницам сессии захотелось овалы дорисовать до кругов.

Так первая сессия дала значимые результаты (изменение статуса бизнеса, увеличение штата сотрудников), речь зашла об ожиданиях, о дальнейшем развитии.

В процессе рисования возникли значимые для развития бизнеса идеи.

Одна из участниц (собственница бизнеса) покинула сессию, т.к. несмотря на достигнутые договоренности, клиенты сместили назначенное время встречи.

Только одна из участниц отметила, что в конце почувствовала значимое изменение эмоционального состояния.

Возможно, мы подошли близко к «заблокированной, значимой теме», но команда пока не была готова к ее обозначению.

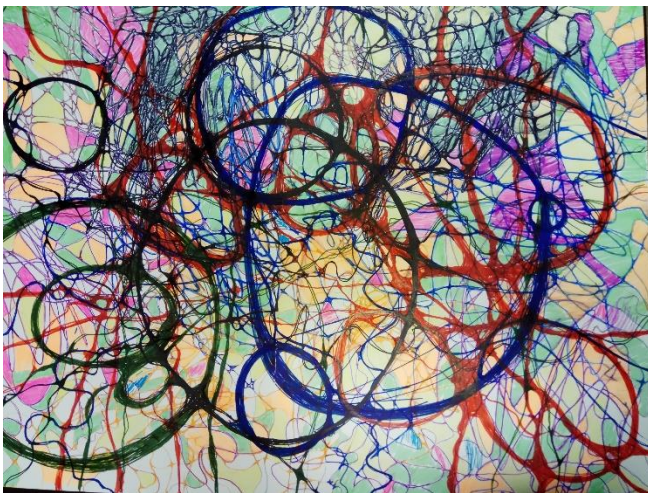
События, описанные участниками после четвертого рисования:

- на следующий день написала заказчица- собственница агентства. У них вышел из строя сервер. Вирус попал с домашнего компьютера

третьего собственника.

- через неделю во втором направлении бизнеса (туристическом), произошел отказ от крупного тура, в результате было «потеряно» агентское вознаграждение (по решению агента).
- третий собственник принял решение о выходе из бизнеса. Его появление в команде было обосновано тем, что первые два учредителя не могли принимать решения в конфликтной ситуации. «Если мы не можем между собой договориться, то третий вроде как дополнительный голос».
- Когда наладились отношения между двумя учредителями, отпала необходимость в третьем.

Фотоотчет четвертой сессии



Заключение

Анализ полученных результатов для компании:

За 4 месяца с момента начала сессий:

1. В первую очередь, изменились отношения в коллективе, собственники отметили, что им стало легче договариваться между собой.
2. Изменился состав и структура команды. Открыто новое направление, под которое начали набирать персонал.
3. Собственники повысили стоимость компании на рынке через вступление в официальные структуры (УПН и расширение штата сотрудников)
4. Случаи возврата долгов (без каких либо действий со стороны тех, кому были должны)
5. Повышение профессионального уровня сотрудников за счет внешнего обучения.

Анализ инструкторского опыта по итогам рисования:

1. Структура сессий должна включать групповые и индивидуальные встречи для участников. Важно обозначить точки контакта между ведущим и группой, возможность индивидуальных поддерживающих сессий (в случае необходимости).
2. До начала основной работы с командой собрать анамнез развития бизнеса и орг. структуры (для малого и среднего бизнеса) . Сбор анамнеза позволит:
 - *положить начало доверительного контакта с собственником бизнеса/заказчиком;
 - *позволит точно подобрать алгоритмы для решения задач бизнеса;
 - *позволит построить гипотезу о возможных нюансах работы с полем.

	Вопрос	
1	Год создания компании, что легло в основу принятия решения об открытии бизнеса	
2	Кол-во собственников	
3	Функционал каждого собственника в компании	
4	Общее количество сотрудников	
5	Миссия компании	
6	Актуальные цели и задачи (сроки)	
7	Перспективы развития	

8	Ценности компании	
9	Сложности, нерешаемые задачи	
10	Ожидаемый результат: основная тема и актуальные бизнес-задачи, которые намерены решить благодаря нейрографическим сессиям.	

3. Сужать задачи для проработки в едином поле. Например, проработать напряжение за накопившийся год (полгода, три месяца), работать с одной, самой яркой напряженной ситуацией.

4. Прописывать с участниками сессий, на какие действия будет направлена освободившаяся энергия (особенно в первые 72 часа)

5. Важно грамотно позиционировать метод, нейрографика это не волшебство, это ускоритель протекания психических процессов, метод высокой концентрации внимания.

6. Учитывая, что при рисовании группой может проявиться феномен синхроничности, то важно согласовывать цели участников.

7. Рисование нейрографических алгоритмов может вскрыть конфликты в поле организации, сужение задачи позволяет участникам прожить их более конструктивно.

8. Четкое соблюдение алгоритмов, прописывание проживаний каждого этапа, помогает работе с полем группы, удерживать групповую динамику.

9. Перед работой с группой коучу-нейрографу, инструктору, специалисту важно подготовить себя. Телесные практики, работа с дыханием, рисование нейрографики- практики, чтобы повысить уровень энергии.

10. Важно обозначить точки контакта между ведущим и группой, возможность индивидуальных поддерживающих сессий (в случае необходимости).

11. По возможности, начинать работу с командой через нейрографический коучинг первых лиц.

12. У каждого человека, группы есть своя скорость потенциальных изменений, скорость проживания, готовность к изменениям, возможно регулировать частоту и количество сессии после каждого рисования.

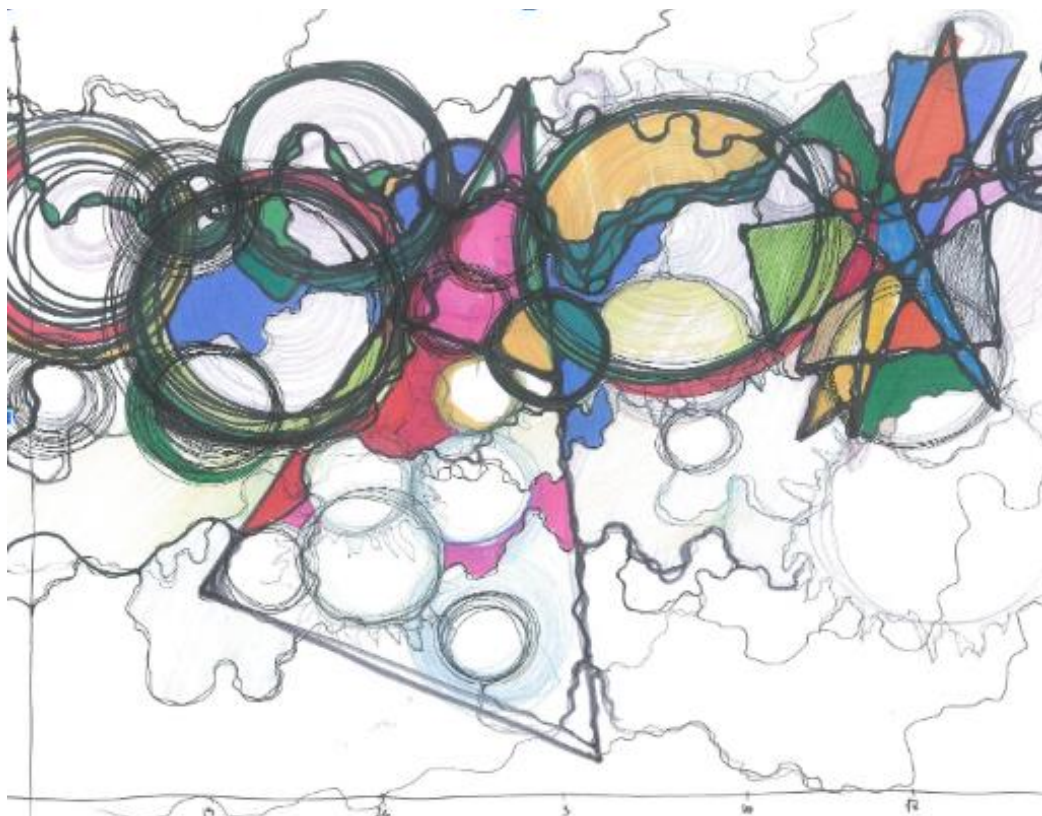
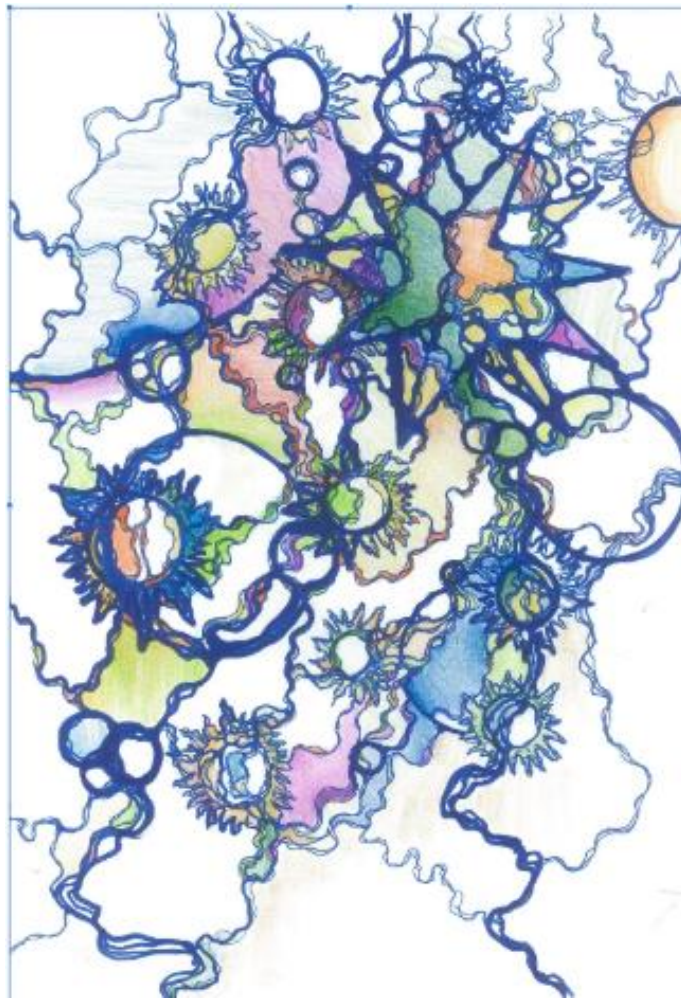
13. Фиксировать внимание группы на то, что изменения в событийном ряду будут происходить через изменение эмоционального состояния (при рисовании). Важно быть в правде и доделывать работу до эмоционального подъёма.

Выдвинутая гипотеза о том, что непроработанный сложный профессиональный опыт и личные финансовые ограничения могут служить основанием низкой доходности бизнеса, подтвердилась частично.

Выработалась следующая гипотеза: конфликт между собственниками организации сдерживает ее рост, а устранение внутренних конфликтов ведет к росту компании, увеличению доходов.

[Ссылка на дипломную работу Смирновой Елены в авторском стиле](#)

Работы Смирновой Елены



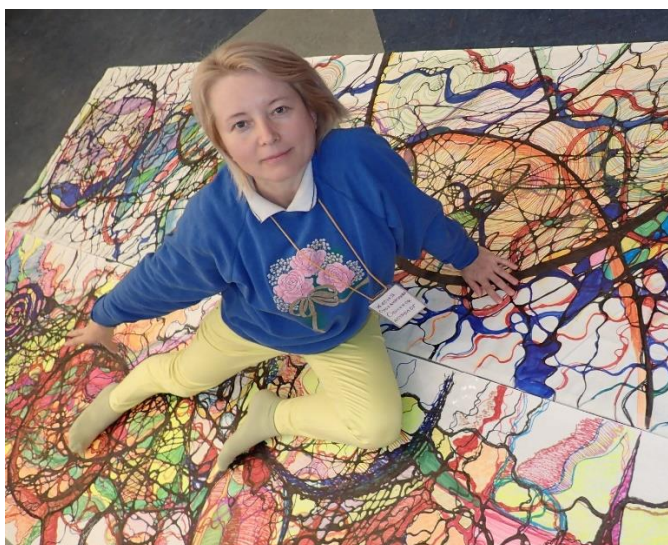
**Автор:
Субханкулова Евгения
Супервизор:
Маркова Мария**

**Тема:
Как на мою жизнь повлияла нейрографика?**

Эссе

Как на мою жизнь повлияла нейрографика?

Познакомилась 2 года назад в августе 2015 в интернете – посмотрела картинки, и ничего в них меня не задело – показалось однообразно, скучно и неинтересно. Год назад – в августе 2016 – посмотрела мастер-класс по алгоритму снятия ограничений, и меня сильно прошибло – захотелось познакомиться, узнать и понять, что это и пошла на курс «Пользователь», потом «Специалист», потом «Инструктор». С каждым разом обучение становилось всё интереснее и интереснее. Благодаря обучению познакомилась со множеством работающих техник для помощи людям и себе, интересными творческими людьми и самим автором. Работы людей удивляют и восхищают. Во мне открылся фонтан творческой энергии, которой могу успешно реализовать. За время обучения создала множество работ, планирую ещё больше.



Курс «Пользователь» очистил и позволил освободить внутреннее пространство для творчества. Курс «Специалист» позволил найти в себе

силы для моделирования своего будущего и показал самой себе свои возможности. А «Инструктор» открыл безграничные возможности нейрографики и поиск своего места в ней. Огромное значение приобрёл интенсив и те знакомства, которые на нём образовались. Можно сказать, что я приехала после него другим человеком.

Так как же изменилась моя жизнь – если посмотреть снаружи – никак! Поменялось качество жизни. Увеличилась осознанность, ощущение радости и счастья в каждое мгновение Бытия. У меня появился механизм приведения себя в порядок при любом повороте судьбы, который я опробовала и увидела, как это действует. Самое удивительное то, что это работает! Кроме этого появился механизм создания, управляемого будущего. Моделирование в нейрографике присутствует постоянно и работает – на чём убедилась за время обучения.

Были проблемы с взаимоотношениями с партнёром – прорисовала кейс – серию работ на эту тему. Ощутила, как внутри меня что-то поменялось, почему-то стала мягче, добрее, что конкретно, до конца не поняла, но отношения стали более гармоничные.

Сложно писать тексты – практик - провожу занятия, рисую, активное правое полушарие и нет логики в изложении материала, заранее извиняюсь, если отсутствие логики изложения произведёт скомканное впечатление.

Близкие опасаются – чувствуют изменения и пока не понимают, что им с этим делать. Рисовать сами отказываются, относятся: «Чем бы дитя не тешилось, лишь бы не плакало».

Поддерживает и вдохновляет меня моя мама. Очень благодарна ей за это. За время обучения мама тоже сделала множество творческих работ в стиле нейрографика и даже участвовала с ними на художественной выставке в Торонто.

Провела алгоритм снятия ограничения на работе среди воспитателей детского сада. Рассказала о методе, авторе и способе изображения. Показала свои работы. Сделали выброс, скругляли и возмущались – зачем? Сильное сопротивление и нежелание продолжать. Вдохновила и на нейролиниях всё прошло более спокойно. Раскрашивание понравилось, и фиксация прошла на ура. Остались довольны своими работами и подходили ко мне, спрашивали, а как так можно работать с детьми. Возникли вопросы и интерес, но не у всех.



На интенсив не понимала, надо ехать или нет? Поэтому не забронировала место. Ощутила, что меня туда тянет и очень сильно. Когда собралась, оказалось, что мест нет. Стала искать вариант жить в Питере и ездить в Зеленоград. Нашла знакомую, с которой договорилась и купила билеты. Обнаружилась женщина, которая с большой вероятностью может не поехать, а место забронировала. К счастью оказалось, что все едут я очень рада, что мы оказались в одном номере втроём.

Интенсив был наполнен интересными знакомствами и открытиями.

Утренний цигун и рисование не одежде особенно впечатлило. Балтийское море радовало ежедневными изменениями и разнообразной погодой.

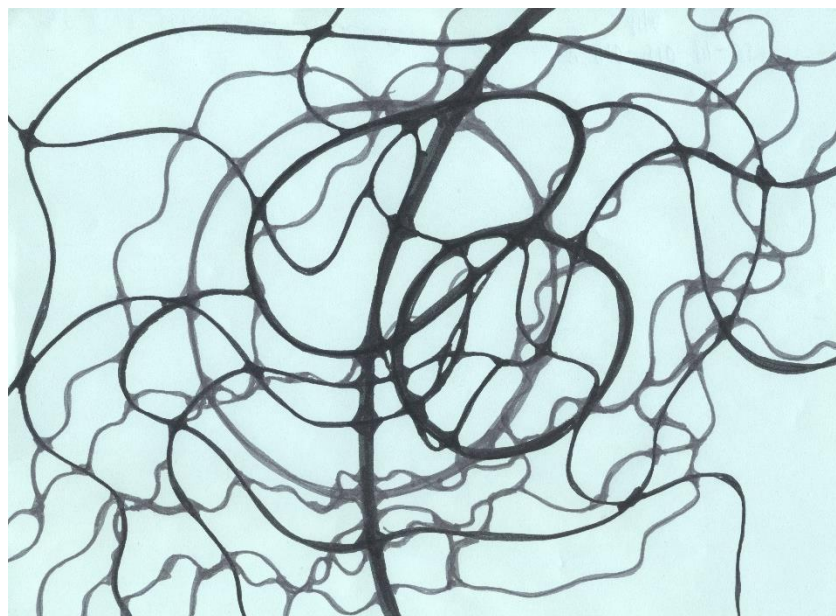
На интенсиве со мной происходили интересные трансформации – в течении всех дней происходило обучению коучу, поэтому задавались разные вопросы по работам. Партнёры постоянно менялись и вопросы, и их контекст тоже. Озарение произошло, когда Павел Пискарев задал вопрос по моей работе «Любовь к Богу, Единству, Любви»: «Что это на твоём рисунке? Что для тебя означают эти спирали, которые ты нарисовала?» Я не знала ответа, долго думала над этим и утром следующего обнаружила повторяющиеся паттерны в своём поведении в этой области. Взаимодействие с этим перешло на новый уровень.



Интенсив поразил разнообразием и гармонией обучающихся, не всё всегда шло гладко, трансформация – это непросто. Огромная благодарность всем, кто на нём был за неповторимую атмосферу и творческое пространство.

Ощущение просветления произошло на следующий день, когда коллега задала мне вопрос: «А что для тебя Бог?». Ответила из знания собственных переживаний. Но ответ на вопрос продолжила думать и на следующее утро осознала узость собственных переживаний, и снова возникло ощущение

качественного скачка в данном вопросе, потому что ответ пришёл в виде ощущения Гармонии и Единства со всем и каждым.



Умение почувствовать ситуацию и вовремя задать вопрос, вызывающий катарсис, пока для меня это коуч. Вопрос, который попадает в самое сердце человека, волнующий его больше всего.

На работе периодически возникают общественные ситуации, когда всех собирают и отчитываются о проделанной работе и инновациях в системе, если есть напряжение или собрание не интересное, можно легко его прорисовать с помощью нейрографика. Вот работа с итогового педсовета, которая помогла мне его пережить:

Также интересно работает сообщество. Объединились в группу по интересу, прорисовали компанией, и со стороны коллег твоя гигантская безвыходная проблема, оказывается, имеет множество решений, осталось только выбрать своё. Кажется, что прорисовали множество тем, которые волновали и пока всё ещё находятся новые и новые. Очень приятно, когда находишь единомышленников среди недавних знакомых, сразу находятся общие темы, интересы.

Алгоритмы находят новый отклик – а что ещё можно сделать с помощью нейрографики? А ещё можно придумать свой алгоритм. Что я и сделала, как-то так легко, естественно и поделилась с коллегами. Сказали, что это только для продвинутого уровня.

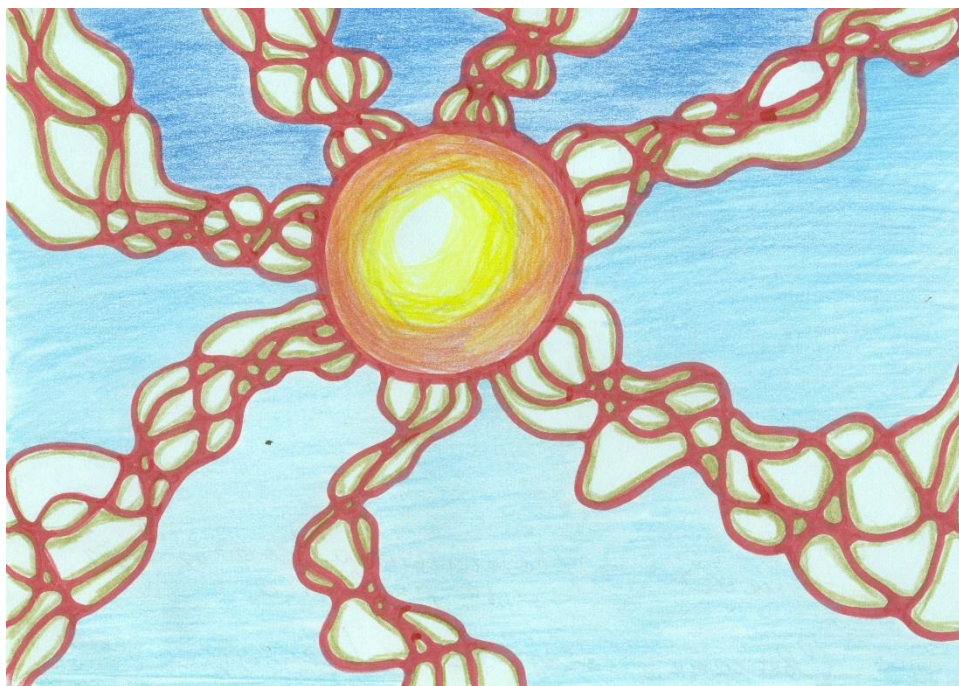
Как можно соединить нейрографику и астрологию?

Когда человек рождается, на его жизнь и развитие влияет тот срез солнечной системы, который был в момент соединения Души и тела. Музыка Космоса, которая читается в натальной карте человека играет индивидуально и не повторяется в течении миллионов лет. Гармония или дисгармония приходит в жизнь в каждое мгновение существования. Есть обучающие моменты, когда человеку сложно себя перебороть и если человек отследил то, что ему мешает в его поведении, с этим можно работать нейрографикой. Нейрографика занимается тем, что помогает гармонизировать влияние Космоса и планет на судьбу человека. При поведении консультаций по астрологии сталкиваюсь с тем, что многие натальные карты имеют ограничения в реализации. В некоторых необходимо проработать какие-то планеты или их аспекты. Всё это позволяет сделать нейрографика. Кроме того, проработка с помощью нейрографики всех планет и их принципов позволяет полнее и гармоничнее реализовать своё предназначение. А проработка знаков зодиака с помощью нейрографики поможет лучше понять себя и других.

Например, на консультации видно, что у человека есть финансовые проблемы. Берём и прорисовываем по алгоритму взаимоотношений с деньгами. Это не значит, что проблем на будет больше никогда, но на следующем витке сложностей, человек уже будет знать, что надо делать.

В моей натальной карте есть дисбаланс Сознания и Подсознания. Когда особенно необходимо – сажусь и изображаю баланс этих систем и после этого совсем по-другому себя чувствую. Это не значит, что больше его не возникнет, но я знаю, что с этим делать при таких ощущениях.

Иногда в натальной карте можно найти области, которые человек упустил в своём развитии. Гороскоп может указать то, на что человек не обращал внимание, или убегал, а через нейрографику можно обратить на это внимание и проработать.



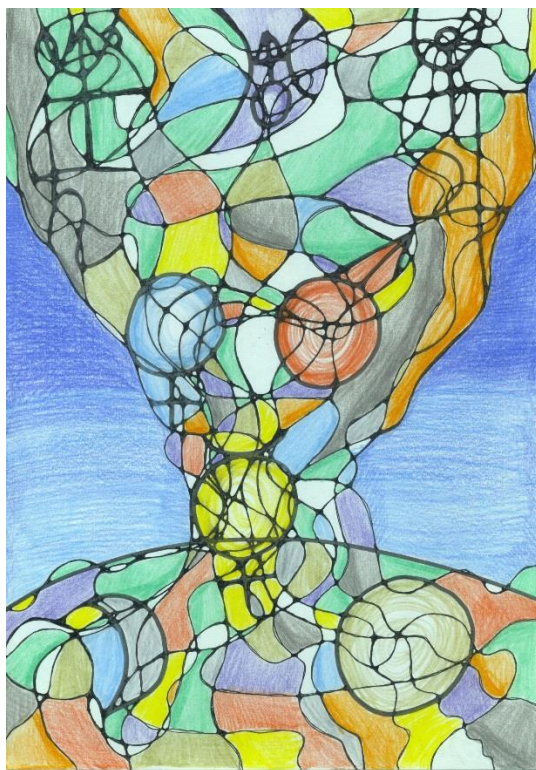
Ещё интересно просматривать синастрию – соединение натальных карт. Это может быть бизнес-партнёры, супружеские пары или дружеские отношения. Если парные отношения получились – значит какой-то аспект планет вас или партнёра зацепил, но кроме гармоничных аспектов существуют и напряжённые аспекты, как их проработать и сгармонизировать – может помочь нейрографика.

Провела групповой вебинар на тему «Синергия с внутренним космосом» на тему соединения астрологии и нейрографики. Когда ко мне обратились с тем, что всё – сейчас проводи – сильное сопротивление возникло и дыхание спёрло. Очень волновалась перед проведением. Алгоритм взяла свой, созданный, но чем-то напоминающий нейродрево. Отличие в том, что потоки нейролиний проводила не только снизу-вверх, но и сверху вниз. Прорисовали символы планет по планам бытия и сопрягли нейролиний. Провела медитацию на значение планет и уровни жизни. Возникло название программы от участников. Во время рисования маркеры переставали писать и карандаши ломались. Чувствовался поток и дыхание животом во время рисования. Сеанс длился 2 часа и заканчивать изображение оставила самостоятельно. На первом уровне изобразили как базис Солнце и Луну, на уровне физического плана – стволе – Меркурий, Венеру и Марс. В кроне – социуме – Юпитер и Сатурн. Выше кроны духовный план – Уран, Нептун и

Плутон. Нейролинии проходили через все изображения снизу-вверх и сверху-вниз. Был вопрос – почему – также, как мы пропускаем энергию через своё тело в обе стороны. Во время раскрашивания и скругления провела нарративное наговаривание значений планет, их традиционных цветовых решений и владения знаками Зодиака.

Впечатление от занятия продолжалось несколько дней, доделывали самостоятельно и в результате остались очень довольны результатом.

Сейчас выкладываю ежедневные астропрогнозы и связываю астрологию и нейрографику, получилась астронейрографика.

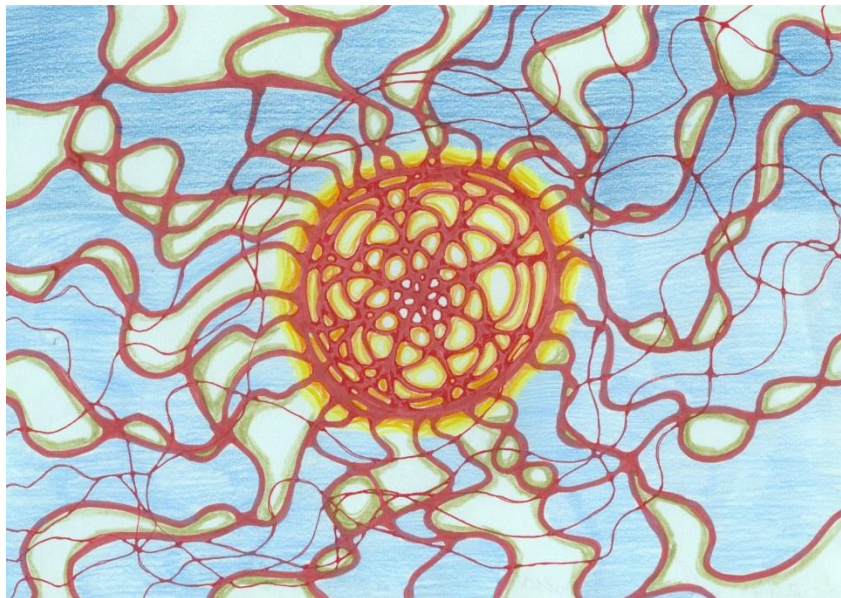


Предназначение Души и социальная реализация хорошо видны в карте и дополняется и структурируется с помощью нейрографических рисунков.

Отношения и личная жизнь имеют определённые показатели в гороскопе, их замечательно прорисовать в нейрографике.

Деньги, как мера успешности тоже видна в натальной карте, эта тема хорошо дополняется и прорисовывается в нейрографике.

Здоровье можно прочесть в гороскопе и прорисовать в нейрографике и создать образ здорового человека.



Так как вариант работы со здоровьем сделала энергетический нейрографический рисунок своего тела, получила обозначенные в медицинской карте изменения по здоровью. Эффект есть!

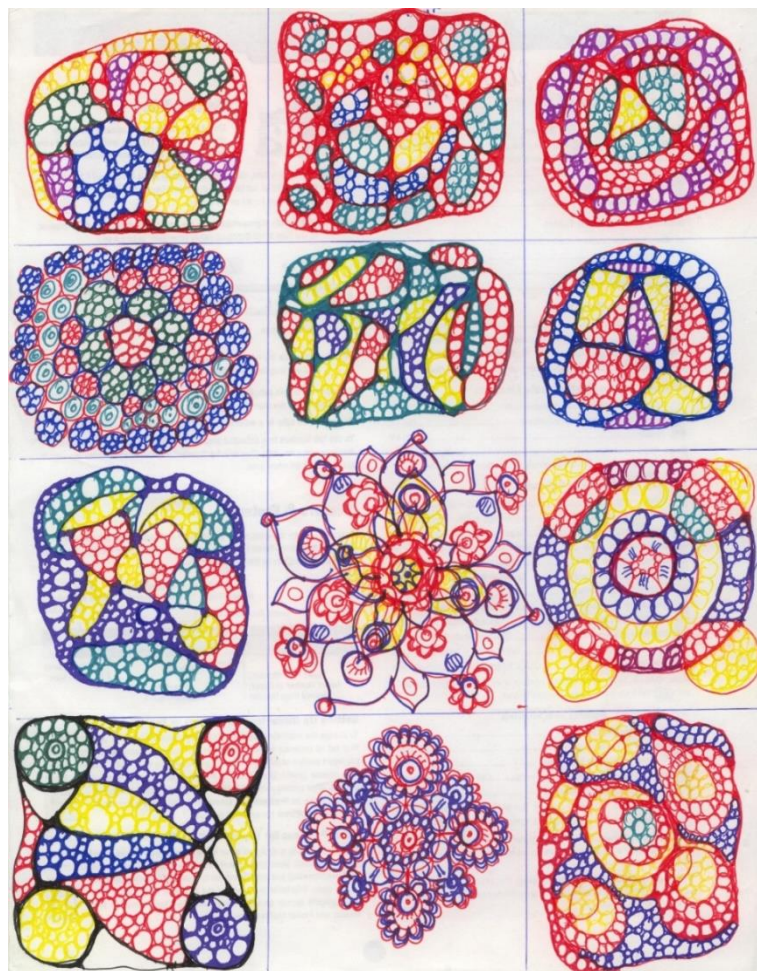


Как можно использовать нейрографику и профориентацию в астрологическом консультировании подростков?

По натальной карте человека возможно определить будущую профессию человека. Рассматривая гороскоп можно увидеть сильные или слабые планеты. Можно найти то, что в будущем станет наиболее захватывающей областью социума. Чаще всего именно ведущая планета, а не солнечный или лунный знак Зодиака влияют на выбор профессии. Работая в сферах, соответствующих его планетарному типу, человек максимально

проявляет свои способности. Не всегда такая работа приносит много денег, но она отражает его истинную суть и является комфортной и органичной. При составлении натальной карты на профориентацию подростка выявляется направление предпочтительной деятельности, но оно не конкретно, если продолжить рисовать на эту тему, проговаривая конкретные варианты, риски и ресурсы, можно выйти на конкретную профессию.

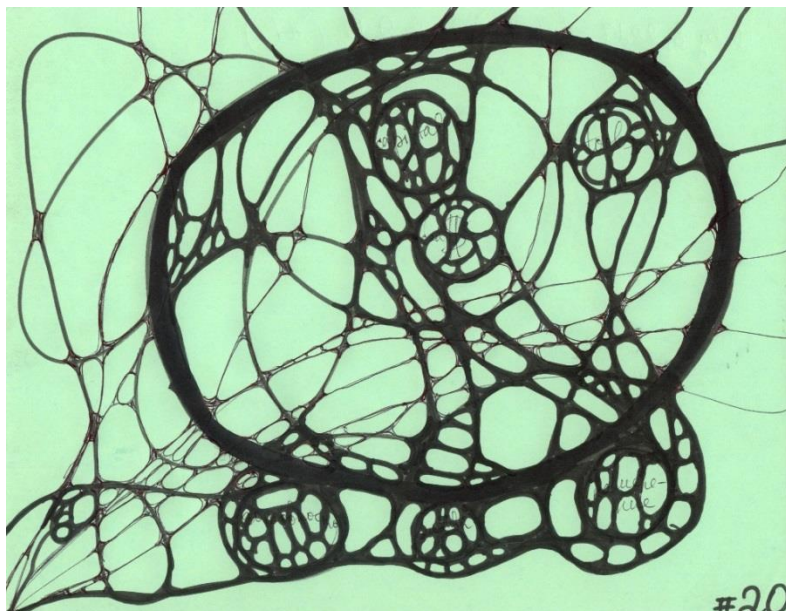
Работа с мамой:



В течении всего обучения проводила сессии со своей мамой и когда случилась ситуация, что мама оказалась в эпицентре урагана на Кубе (в сентябре 2017), который разрушил массу строений, она вместе с другими отдыхающими и сотрудниками ризотто (всего было 125 человек) была в подвале и рисовала нейрографику (сама с собой), ей хотелось делать рисунки внутри сетки:

В результате происшествие нанесло минимальный ущерб, мама вернулась домой сильная, загоревшая и здоровая. Всё это она делала самостоятельно и

продолжает делать, радуя своих подруг и родных. Прорисовала большой кейс на тему денег и продолжает пока эту тему, вот одна из её работ:



Провела несколько групповых занятий по обучению основам нейрографика по запросам людей:

В основном алгоритм снятия ограничений, не всем сразу понятно, как и для чего всё это надо рисовать, но люди продолжают пользоваться этим в повседневной жизни и получают потрясающие результаты, которые всегда вдохновляют. Рассказала о нейрографике и её авторе, показала свои работы, проговорили о темах, вариантах выборов. Сделали тренировочный рисунок в октантах – круги, нейролинии, квадраты и спирали. Рассказывая одновременно о значениях фигур и линий. Познакомила с принципами нейрографика, провела медитацию с концентрацией на себе и своих ощущениях, дыхании. Сделали выброс, скруглили, растворили в поле, добавили цвета, провели нейролинии, зафиксировали. Поделились каждый своим. Шеринг. Выбросы были не очень интенсивными и не всем захотелось проводить линии поля. На скруглениях чувствовалось сопротивление, но в завершении оказались довольны своими работами и понравились работы других.



Во время интенсива в Зеленогорске познакомилась с теми, с кем продолжаю контактировать в интернете, и мы занимаемся в группах по запросу сами с собой, раскрывая свои лучшие качества и поддерживая друг друга. Создали группу Нейросабантуйчики (Ольга Нуржанова, Яна Прыгина, Вика Туполева и я) и планируем обучаться второй год в качестве супервизоров. Каждый обладает качествами, которых нет у других, но мы все вместе настраиваем и гармонизируем друг друга.

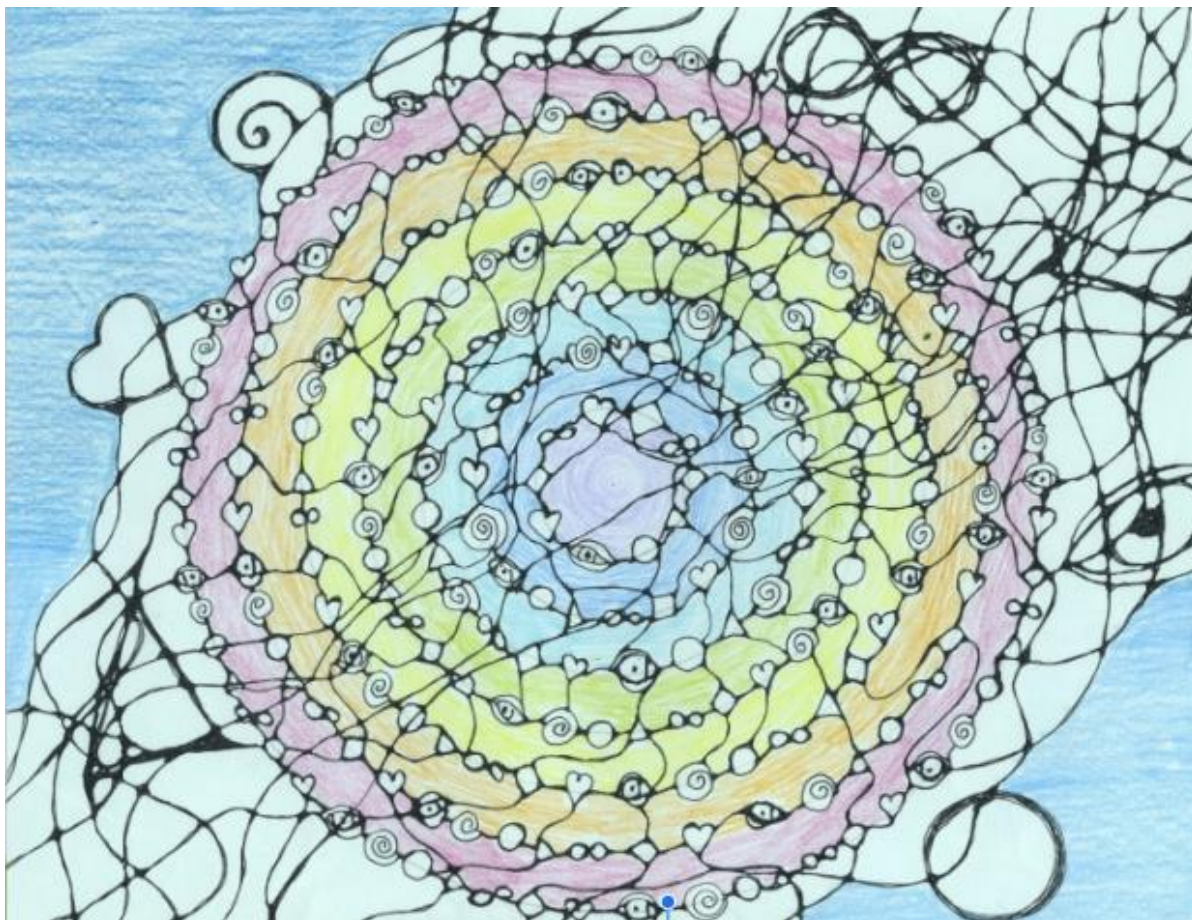
Есть много планов роста и развития. Желание сделать программу по астронейрографике онлайн. Обдумываю эту тему.

Вдохновляют и побуждают к творчеству команда супервизоров института: Ирина Рекшинская, Наталья Зорькина, Лариса Степанова, Татьяна Лобанова, Мария Маркова.

Благодарна создателю нейрографики Павлу Пискарёву за этот метод и способ работы с собой и искусством.

[Ссылка на дипломную работу Субханкуловой Евгении в авторском стиле](#)

Работы Субханкуловой Евгении



Автор:
Сухова Светлана
Супервизор:
Лобанова Татьяна

Тема:
Нейрографика для беременных. В ожидании Чуда

Целью и смыслом работы является выведение пар, ждущих ребенка в ресурсное состояние, в состояние осознанного родительства. Осознанное родительство - это вопрос мировоззрения взрослого человека, не стихийно складывающегося под воздействием установок родителей, общества, социума, а мировоззрение осмысления жизни, своего места в ней, своих целей и задач, построение гармоничной жизни для себя, своей семьи, своих детей и закладывание основ для последующих поколений. И рождение ребенка один из важнейших шагов, когда закладываются все ценности и смыслы этого процесса, исходя из уровня сознания родителей. Это роды в соответствии с естественными законами, заложенными в человеке от природы, с участием в этом процессе отца ребенка и всей семьи.

Я поддерживаю движение за естественные роды, за осознанное родительство, за разумность в каждом своем действии и по любому важному вопросу, касающемуся своей жизни, жизни своей семьи и созданию нации любящих, счастливых и гармоничных людей. Для меня роды – это духовный процесс. У меня у самой есть опыт домашних водных родов своих детей. Это было в то время, когда даже упоминание об этом было неприлично, всячески осуждалось и наказывалось государством.

Я на себе и своих детях испытала все плюсы домашних родов, глубокий постоянный контакт с ребенком во время беременности, мягкие легкие гармоничные роды в воде, испытала силу поддержки мужем, глубинную радость первых минут и первых часов взаимодействия с ребенком, плавание с ребенком с рождения, отсутствие недосыпаний и усталости у мамы (дети, которым хорошо – не капризничают, а сообщают о своих потребностях), и еще много всего, что родилось в нашем взаимодействии, когда есть сильная настройка на ребенка и появляется много разумных решений, которые сильно облегчают уход за ребенком и делают его простым и радостным.

Моя программа стала рождаться под конкретный запрос. Так случилось, что мои дочери одновременно ходили беременными. Я стала прорисовывать

сама и прорисовывать с ними все, что было важно в этот период через разные алгоритмы нейрографики. Потом стала выносить это на группы беременных.



Беременность — волшебное и удивительное состояние, когда тело, ум и сознание меняются так стремительно, что не успеваешь адаптироваться! Внутри растет маленький человечек, это так волнительно, каждый день обуревают эмоции, муж и родные иногда не понимают... Все новое! Тело становится другим, не знакомым, меняется вес, аппетит, режим сна; волнуют новые состояния в теле, изменение эмоциональности... Не понятно — что нормально, а что — нет, к какому врачу обратиться? Как себе помочь? В

интернете множество ресурсов, море информации, которую сложно обобщить, проанализировать и понять.

В нашем современном мире все стало быстрым и «техничным», и именно в этот период жизни, такой нежный и чувствительный, так не хватает поддержки, качественной понятной информации, позитивного настроения, общения единомышленников, которые могут разделить с тобой переживания, радости и заботы.

Вот поэтому так важны ресурсные техники поддержки во время беременности. Я работала с беременными парами будущих родителей. Это очень глубокий и важный процесс объединения семьи, когда от этого объединения силы и ресурсы не удваиваются, а увеличиваются многократно и раскрывается пространство Любви для встречи нового Человека.

Как я вижу подготовку к родам?

- 1. Это знать, как все происходит- Теоретическая часть-для этого есть тематические занятия, где теория выверена многочисленной практикой.
- 2. Подготовка физического тела к родам. Для этого есть специальные занятия, занятия в бассейне, комплекс гимнастики для беременных, обучение обезболивающему массажу, работа с голосом в родах и т д
- 3. Психологическая поддержка и ресурсирование себя (для пары) - общего знания теории явно мало для того, чтобы роды прошли наилучшим образом! Все мы разные, и к этому важному моменту приходим со своим жизненным опытом, страхами, проблемами, сомнениями. В каждый курс включаются различные психологические тренинги, направленные на взаимопонимание будущих родителей, на общение с малышом, методы арт-терапии, НЕЙРОГРАФИКА для беременных.



Я начала вести занятия в родительской школе Драгоценность. Мне чрезвычайно нравится подход, когда на занятия приходит не только будущая мама, но и папа. Это цикл регулярных занятий.

- 0 Вводная ознакомительная
- 1 Психология беременности и родов
- 2 Питание. Аквакультура и физкультура во время беременности

- 3 Предвестники родов. Организация родового пространства
- 4 Схватки
- 5 Потуги. Работа с голосом в родах
- 6 Послеродовой период. Профилактика осложнений
- 7 Роды в роддоме или естественные роды.
- 8 Грудное вскармливание
- 9 Уход за новорожденным.
- 10 Последнее занятие. Лекция для пап. Лекция для мам

Роды – процесс и физиологический, и психологический, и духовный.

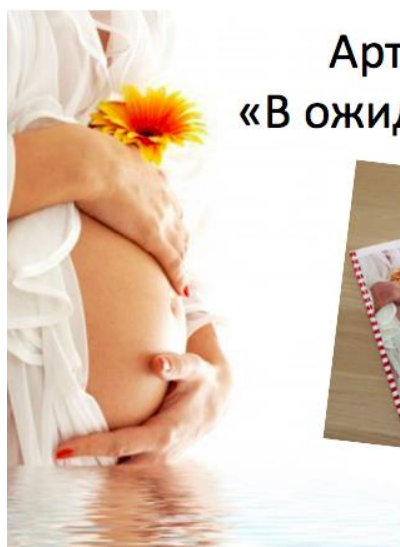
В родах все эти факторы равнозначны. Поэтому готовиться к предстоящему событию надо:

Телесно - оздоравливая и подготавливая к предстоящей нелегкой работе свой организм...

Психологически – вооружаясь необходимыми знаниями, распутывая узлы каких-то личных проблем, семейных конфликтов, работая со страхом перед болью, перед неизвестностью ...

И - духовно, осознавая себя в новом качестве, в роли матери или отца, по-новому формируя свою связь с Мирозданием.

Именно поэтому я хочу предложить в дополнение ко всему вышеперечисленному программу для беременных пар с использованием нейрографики. Я разработала и издала арт-альбомы «В ожидании чуда» для работы с беременными, где были собраны ресурсные техники.



Арт альбом «В ожидании Чуда»



1. Работа по снятию ограничений (работа с любым вопросом, который волнует, со страхом перед родами, волнение по поводу своего состояния) через алгоритм снятия ограничений.
2. Гармонизация состояния (Круги и линии) - разговор с подсознанием, настройка на гармоничную беременность и глубинную связь с ребенком
3. Нейродрево семьи (все аспекты, которые хотим запустить в рост) работаем через алгоритм нейродрево-для объединения и гармонизации семьи, обнаружение ресурсов и создание новых возможностей для развития и реализации.
4. Нейродрево беременности (осознаем и прорисовываем ресурсы, источники, возможности, плоды, например, кроме самого главного плода-рождение ребенка, увеличение количества Любви, раскрытие талантов, раскрытие новых ресурсов, открытие Творчества и др)
5. В ожидании чуда. Создание Пространства Любви для раскрытия всех даров и талантов у ребенка (ниже дано подробное описание)
6. Закладывание даров и талантов, лучших качеств и способностей для ребенка, наполняем Светом и Любовью.
7. Личная Нейроманда (рисуем и закладываем самое важное для гармоничной беременности и ресурсного рождения)
8. Моделирование реальности Прорисовать мягкие и гармоничные Роды
9. Осознанное жизнетворчество (рисуем свое колесо баланса, акценты на самых актуальных для гармоничной беременности и родов областях жизни)
10. Рисуем на футболках на животике вместе с папой в сочетании с медитацией и релаксом.

Это применение нейрографики для ресурсирования.

Теперь выношу это на группы, работаю с беременными парами (муж и жена). Занятия направлены на снятие тревоги, волнений, негармоничных состояний во время беременности.

В этом альбоме собраны ресурсные техники для семей, ожидающих малыша.

Пусть любовь будет полноправным членом вашей семьи! Творите пространство Любви в своих семьях и создавайте свое счастливое будущее!



Содержание:

1. «Легко и просто»	1
2. «Гармония»	3
3. «Расцветай моя семья»	5
4. «Нейродрево беременности»	7
5. «В ожидании Чуда»	9
6. «Дары и таланты»	11
7. «Личная нейромандала»	13
8. «Мягкие и гармоничные роды»	15
9. «Осознанное жизнетворчество»	17



Список тем:

1. «Легко и просто»
2. «Гармония»
3. «Расцветай моя семья»
4. «Нейродрево беременности»
5. «В ожидании чуда»
6. «Дары и таланты»
7. «Личная нейромандала»
8. «Мягкие и гармоничные роды»
9. «Осознанное жизнетворчество»

Каждая тема состоит из двух листов – на одном из них рисуем, на другом отслеживаем свои состояния и свои осознания. На каждом развороте альбома даны две шкалы по эмоциональному состоянию, где можно отметить свое состояние. Одна – до начала работы, вторая – после завершения работы. Есть специально выделенное пространство, где можно записать свое состояние и свои осознания и открытия. Привожу для примера несколько страниц из этого альбома.

«Легко и просто»

Работа по сетке ограниченной (работа с любым вопросом, который волнует, со стражем перед родами, волнение по поводу своего состояния) через алгоритм сетки ограниченной.

Мое состояние:

Состояние ДО

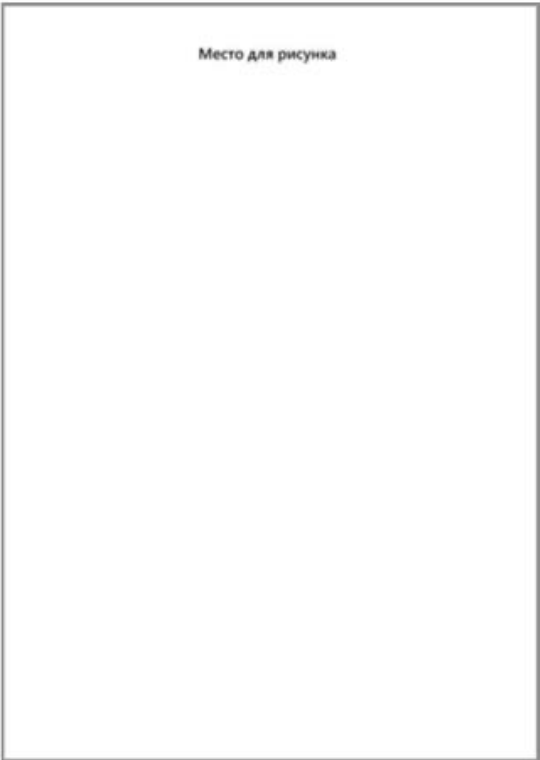


Мое ощущение:

Состояние ПОСЛЕ



1



«В ожидании Чуда»

Создание пространства Любви для раскрытия всех даров и талантов у ребенка.

Пространство любви:

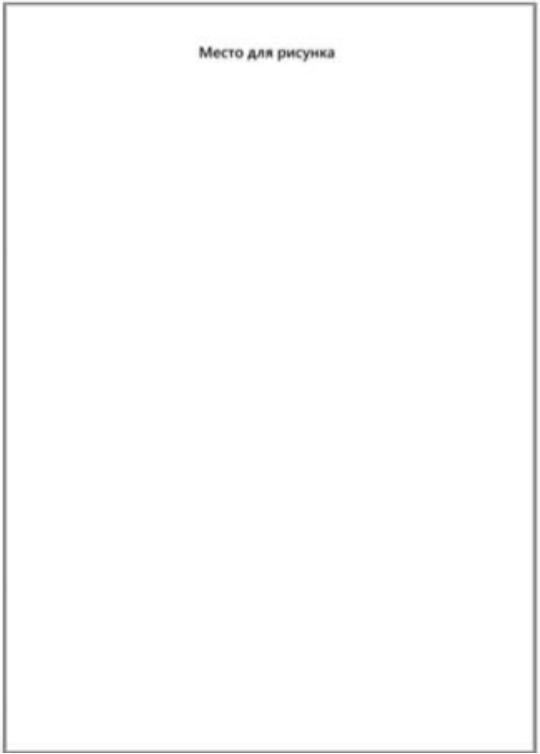
Состояние ДО

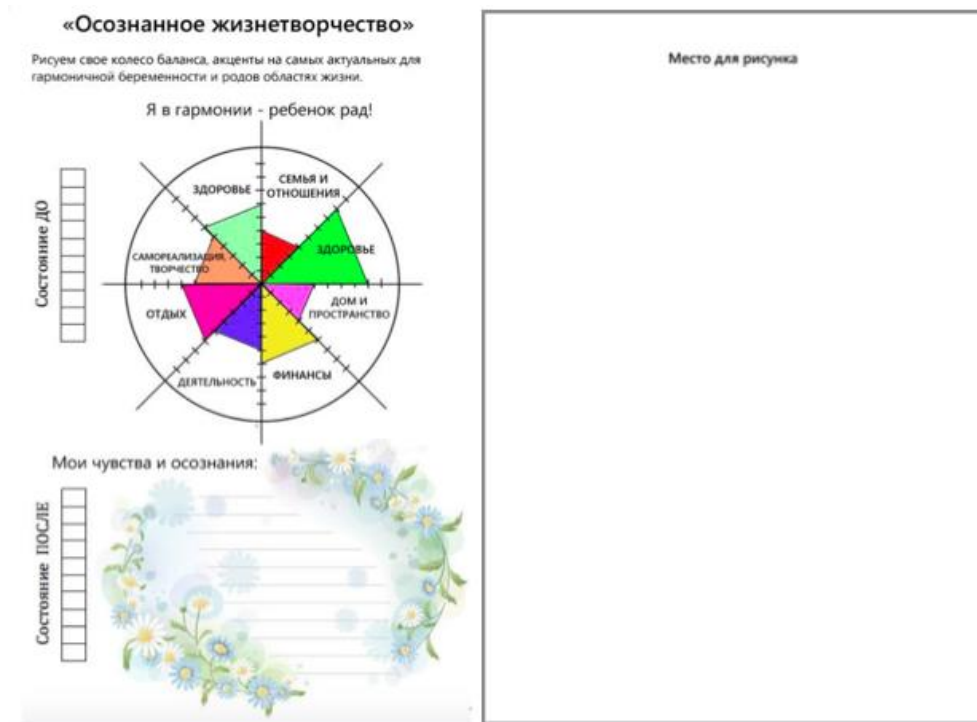


Я чувствую _____

Дары и таланты:

Состояние ПОСЛЕ





Мне хотелось сделать альбом живым и теплым. Я хотела, чтобы все ресурсные рисунки, а так же чувства и осознания по этому поводу были собраны в одном месте, и к ним можно было бы вернуться в случае необходимости.

Беременность- это время для мягких и гармоничных процессов и время, когда требуется максимальное ресурсирование.



Хочу описать некоторые занятия:

Сначала акушерка из Центра рассказывает все, что связано с

беременностью и родами, отвечает на вопросы, которые задают и женщины и мужчины из беременной пары. Потом остеопат рассказывает про разные особенности подготовки к родам. Полезная и важная информация и много нюансов, поднимаются вопросы по внутриутробному развитию, по уходу и развитию ребенка в первые дни и месяцы жизни, чтобы малыш правильно и быстро развивался. Потом рисуем. Работаем по технике Нейрографики **«Алгоритм снятия ограничений»**.

Удивительная включенность в процесс у участников, ведь тема Гармоничная беременность – убираем и растворяем все, что этому мешает. Очень интересные наблюдения после энергетического выброса - схема линий, их направление, их угловатость или округлость, расположение на листе - очень похожи у пары, т. К. пара находится в одном энергетическом поле. Во время сопряжения и скругления все очень поглощены процессом. Какая-то сосредоточенная тишина наступает. Растворяем «проблемы» в фоне, отмечаем все изменения в состоянии своем и в состоянии пары, работаем до полного удовлетворения. Очень часто так получалось, что в паре выбирались одинаковые цвета или совпадали какие-то элементы рисунка. После растворения «проблемы» в фоне очень улучшилось общее состояние группы. Как будто облегчение наступило. Во время работы происходил обмен осознаниями в паре. И оказалось, что когда нарабатываются новые нейронные связи в процессе прорисовки, приходят новые решения. И проблема перестает быть проблемой, а становится задачей, требующей оптимизации. Интересные открытия были сделаны в парах. Одна девушка, которая является руководителем, работала с тем, что слишком много на себя взяла и нет возможности сосредоточиться на себе. Во время прорисовки она оставила себе много места, а все, что обременяет и нагружает ее, она делегировала. А ее мужчина в это же время прорисовывал развитие и расширение своего дела. Во время прорисовки в паре, возникают осознания и начинается активный обмен и часто находится общее решение.

По эмоциональному состоянию группа осознанных родителей отличается от других групп, в которых я веду занятия своей нацеленностью на вынашивание и рождение ребенка, и это является самым главным для рассмотрения. К окончанию работы то, что сильно волновало и тревожило – вызывает улыбку, стало простым и легким, мало значащим, иногда превратилось в ресурс, иногда нашелся ответ как это преобразовать, а иногда наглядно увидели свои способы действия и взаимодействия с миром и ведущие стратегии. Стало солнечно и легко.

В готовых работах видна удивительная синхрония пары. Обсудили это в

группе. Расходились умиротворенные и довольные, что внесли гармонию в процесс вынашивания и рождения ребенка.







Гармонизация состояния (Круги и линии) - разговор с подсознанием, настройка на гармоничную беременность и глубинную связь с ребенком.

Эмоциональное состояние матери очень сильно сказывается на физических и психических качествах ребенка. Вот поэтому очень важно быть в гармоничном состоянии. Это активное сознательное участие супругов ждущих ребенка в процессе вынашивания беременности для создания новой картины мира по гармоничному течению беременности и гармоничным родам. Используя метод нейрографики, через протраивание новых нейронных связей, вовлекаем пару во внутреннюю работу с собой, укрепляем связи с ребенком, настраиваемся на доверие к себе, к мужу, к сопровождающим родам. Запускаем гармоничное течение беременности и родов. Используются медитации для настройки и музыка релакс.



Наше занятие для беременных пар «Нейродрево беременности и родов».

Занятие начинается с рассказов патронажной сестры о наилучших способах послеродового ухода за мамой и профилактике осложнений. Много говорится про естественные роды. Выступал врач гомеопат. Качественный образовательный материал для тех, кто поддерживает естественное течение беременности и естественные роды. В зале собрались любящие пары, единомышленники, семьи, настроенные на здоровый образ жизни и здоровое мышление для себя и своих детей.

Начинаем работу над нейродревом беременности и родов. Запускаем в рост этот прекрасный процесс. Выясняем, что такое корни, ствол, ветви, плоды. Разбираемся с источниками и ресурсами. Оказывается, что иногда достаточно просто пересмотреть и осознать свои ресурсы и от этого прибавляется уверенности и спокойствия. Оказывается очень важными корнями является поддержка семьи и рода, единство в семье и поддержка мужа, общие взгляды на процесс вынашивания ребенка, глубокий и вдумчивый подход родителей, возможность замедлиться и погрузиться вглубь

себя, доверие к миру и открытое сердце. А еще есть жизненный опыт, образование, осознанное отношение к своей жизни и жизни семьи, умение идти в новое и неизведанное, умение реализовывать намеченное, финансы, пространство Любви пары. Стараемся настроиться на себя, на свои процессы и вырастить именно свое нейродрево, с теми плодами, которые необходимы и главный плод – это рождение ребенка. Есть еще много других плодов: гармония в семье, увеличение количества любви, раскрытие талантов, раскрытие новых возможностей, новые креативные идеи, один из плодов – это взросление и умение брать ответственность за свою жизнь и за жизнь и развитие своего ребенка.

Когда происходят такие занятия, очень важно, что рисуют и муж и жена. По их рисункам видны те области жизни, которые надо ресурсировать.

Во время этой работы мы обычно рисуем на листах, расположенных вертикально. Обнаруживаю у одной из участниц горизонтально расположенный лист и она это сделала сознательно: «мне хотелось так расположить, потому что я хотела большие, широкие, мощные корни и большую раскидистую крону – я так себя чувствую более устойчиво и уверенно». Я очень рада, что люди умеют слушать себя, доверять себе, своим ощущениям, а не слепо следовать инструкциям. У одного участника обнаруживаю нейродрево только слегка прорисованное, крона намечена тонкими линиями и там совсем нет цвета, зато корни очень сильные и от корней идут ростки, которые еще не успели разрастись и перейти в крону. Но уже задано направление роста и развития. В ходе разговора подтверждается, что участник находится в стадии становления, сам осознает это, но теперь знает направление своего движения и просто пока не хватило времени вырастить большую крону с плодами.

Успеваем еще поговорить и обсудить процесс и во время прорисовки, прислушиваясь и отслеживая свои ощущения, и когда нейродрево уже прорисовано. Многие участники обнаружили, что когда процесс уже запущен не очень удается отслеживать смыслы и точно знать, что означает каждый корень и плод, включилась интуиция и участники говорили, что они нарисовали что-то важное для себя, но пока не могут точно сформулировать что это. Многие ушли не с готовыми работами, а с работами, к которым они еще вернуться, но чуть позже, так как понимают глубину этого процесса. У меня вообще ощущение, что беременные проживают процессы глубже и полнее.

Пусть будет все во благо, и растут нейродеревья с мощными корнями и

Сухова Светлана. Нейрографика для беременных. В ожидании Чуда

прекрасными плодами!





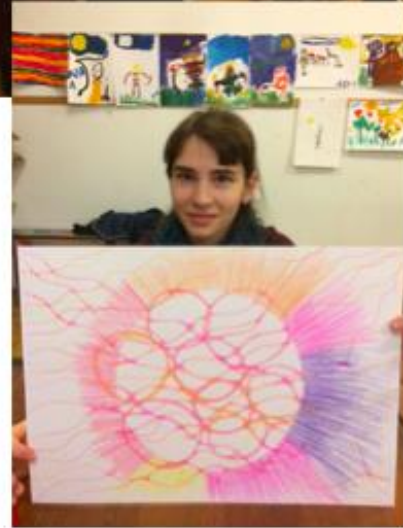


Тема создание пространства Любви

Иногда случаются совершенно удивительные вещи.

Работаю с Парой из Голландии. Участница создает нежное, мягкое гармоничное пространство внутри круга, в котором много цвета и много легкости, радости и трепетного ожидания.

Ее муж сосредоточен оберегать это нежное и хрупкое пространство и в его рисунке сила и бережность- это то, что он вкладывает туда. И это очень естественно и гармонично для пары. Ведь информацию о мире ребенок берет из поля матери. Как мать относится к Миру, так и ребенок будет относиться. Это закладка его мировосприятия. Наша задача изменение мироощущения ребенка через изменение восприятия Жизни женщиной, через гармонизацию.



Отец дает ощущение безопасности и свое мировоззрение. Для проработки используется коуч нейрографика. Я бы очень рекомендовала использовать: Моделирование реальности, TRUE, Линия времени, Алгоритм визуального сдавливания (если есть противоречия между Должен и Хочу), Социальные страты, GROU, SCORE, Коллайдер, Линия времени и др.

И это дает очень хорошие результаты, когда отец только выразил намерение своих изменений и прорисовал это, эти изменения уже есть в его нейронном контуре мозга, это сразу отражается на ребенке, так как изменились качественные показатели родителей и ребенок подстраивается под это.

Очень важный навык создания образов будущего. Нейрографика – это такая система и такой инструмент, где это уже заложено. Проектирование реальности, прорисовка этой реальности через символы с энергоинформационным смыслом, который туда заложен. И дальнейшая прорисовка особым определенным образом, с созданием нового нейронного контура и образованием новых нейронных связей мозга, где уже есть эта новая картина мира.

Хочу поподробнее написать о технике одного из практических занятий, которая родилась у меня в процессе работы с беременными парами.

Рождение ребенком любви в пространстве любви

Почему это так важно? У ребенка Любви есть связь с Источником бесконечных ресурсов, полное доверие к Миру и есть жизненные силы на реализацию.

Вся вселенная пронизана энергией Любви. Если человек не настроен на эту энергию, он живет как будто без ресурсов. Когда рождается РЕБЕНОК ЛЮБВИ, у него есть доступ к этому безграничному ресурсу. Когда нет энергии Любви внутри - это лампочка как будто бы не включена. Это ведет к отсоединенности от людей, от всего живого, от Вселенной. Это безграничный и неиссякаемый Источник и он наполняется, когда включается энергия Любви каждого, кто рожден в любви.

Во время беременности налаживается психологическая связь ребенка с матерью и отцом. Если эта связь не налажена во время беременности, впоследствии, возможно непонимание или отчуждение между ребенком и родителями.

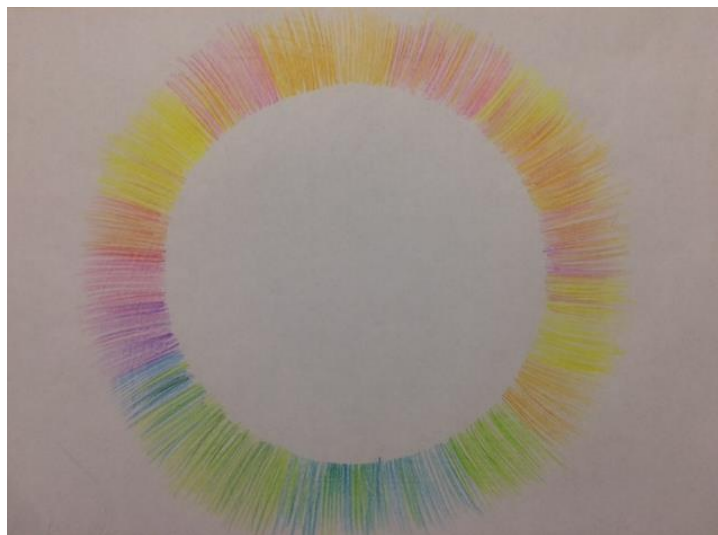
Описание техники **в ожидании чуда. Создание пространства Любви для раскрытия всех даров и талантов у ребенка.**

Ее можно использовать для создания пространства для гармоничного рождения ребенка любви, а так же можно использовать для себя, создав себе Пространство Любви, и самому родится Ребенком Любви.

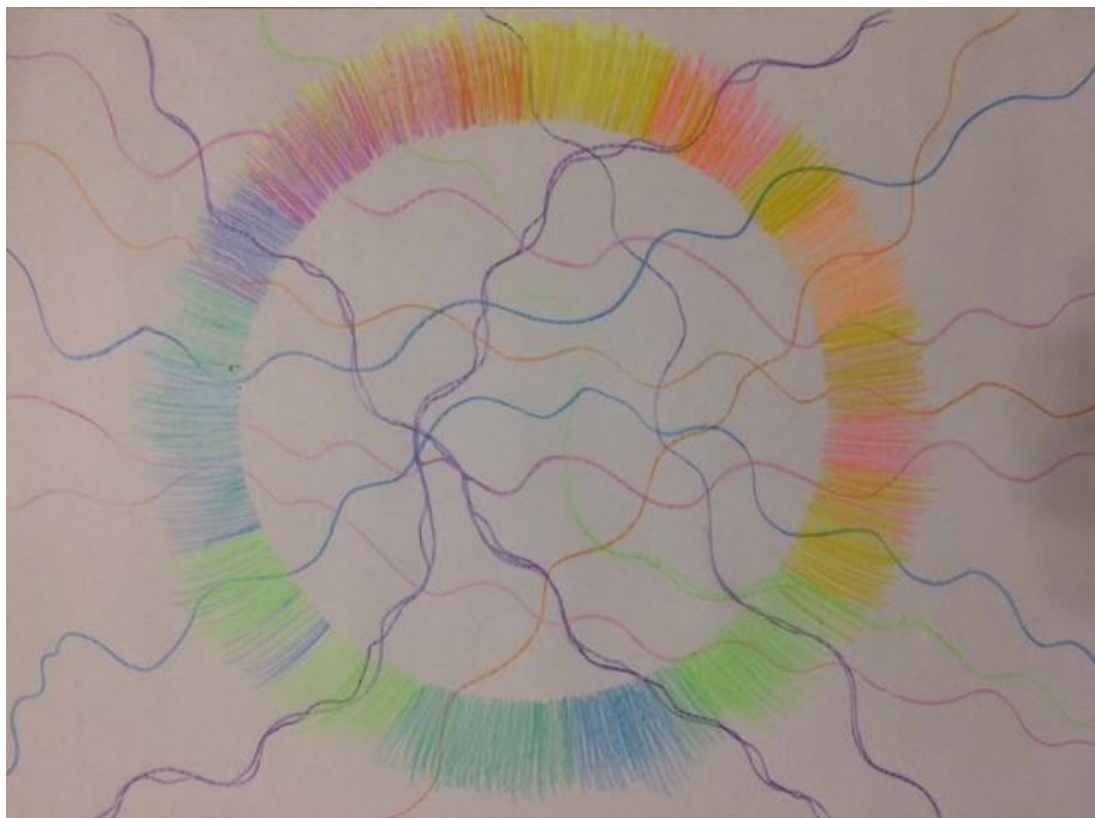
Сядьте рядом и почувствуйте, как бьется сердце партнера, почувствуйте эту энергию, которая проходит через вас, через вашу пару, которая создается и усиливается от вашего объединения и настройки друг на друга и начните наполнять ваше пространство Любви. Этот Дом для вашего маленького Солнышка – вашего ребенка, и чувствуйте эти потоки любви, и смотрите, чем наполняется ваше пространство. Настройтесь на вашего ребенка, окружите заботой и вниманием, пусть этот малыш купается в вашей любви, заботе, внимании.

Возьмите лист бумаги и создайте на нем пространство, это пространство в форме круга, так как круг несет гармонию. Этот круг – это живое пространство любви, доверия, взаимопонимания, нежности, заботы, пространство любви, для активации даров и расцвета талантов.

Внутреннюю часть круга оставляем чистой, ничем не заполненной, дальше ваш выбор, чем вы его наполните...



Положите свои ладони на этот круг, и почувствуйте его: чем вы хотите его наполнить, какие чувства у вас рождаются, когда вы там. И начните наполнять его всеми прекрасными энергиями, создавая Пространство Любви. Наполните его любовью, благодарностью, нежностью, радостью, заботой, принятием, поддержкой, вниманием, осознанностью, творчеством, свободой, доверием и внесите туда Свет. Много Света.



Положите руки на животик маме и настройтесь на малыша, мысленно поговорите с ним, спросите, нравится ли ему пространство в которое он придет, может быть он хочет что-то еще туда добавить. И когда вы хорошо чувствуете это Пространство Любви, через весь лист начните рисовать линии, которые будут проходить через этот круг, через все поле жизни. Через эти линии вы даете прийти энергии Любви и внести туда все, что вы почувствовали в медитации. У вас всегда есть выбор, что вы впускаете в свое Пространство Любви, и если приходят энергии не соответствующие этому пространству, например, злоба, зависть, разрушение – вы можете просто не выбирать эти энергии. А если у вас есть навык – сразу трансформировать их в сотрудничество, взаимоуважение, созидание и наполнять Любовью и Светом. Скругление и сопряжение.

А теперь снова настройтесь на ребенка и почувствуйте его запрос. Ваш ребенок придет в это чистое, наполненное любовью пространство, и здесь можно активировать его дары и таланты. И постарайтесь почувствовать, что самое важное для вашего ребенка, возможно, это любовь, вдохновение, творчество, способность вдохновлять, красота, радость жизни, а может быть фантазия и умение видеть необычное в обыденном, самобытность, уникальность, а может быть умение чувствовать природу и людей или умение мечтать и воплощать. Посмотрите, что еще вам хочется внести. Энтузиазм, щедрость, любознательность, искренность, надежность, отзывчивость, решительность, целеустремленность, доброта. И начните вносить туда самые

прекрасные дары и качества, постоянно прислушиваясь к своим ощущениям и поддерживая связь с ребенком, который тоже является соучастником этого прекрасного процесса.



И отслеживайте, как меняется ваше состояние, разрешайте потокам энергии проходить через вас и вашего ребенка, наполняя Пространство Любви. И разрешите этому процессу остаться в активном состоянии для гармоничного завершения.

Еще хочу поделиться своими личными проживаниями, как я рисовала и проживала эту тему.

Прорисовывала весь ход беременности используя матрицы Грофа.



БАЗОВЫЕ ПЕРИНАТАЛЬНЫЕ МАТРИЦЫ. КОНСТРУКТИВНЫЕ И ДЕСТРУКТИВНЫЕ АСПЕКТЫ

Матрица	Временной интервал	Конструктивные аспекты	Деструктивные аспекты
I	От зачатия до начала родовых схваток	Единство с миром , чувство безопасности, защищенности. Любовь как безусловное принятие, открытость, доверие, любознательность. Изобилие, игра, творчество. Естественность, непосредственность, спонтанность, спонтанность. Умение жить здесь и сейчас, чувствовать себя дома в любой ситуации, умение получать удовольствие от настоящего момента	Богооставленность , ощущение тотального одиночества. Постоянное ожидание опасности отовсюду; недоверие ко всему, что окружает; беспричинные опасения за себя и близких. Безотчетная тревога и страхи как всепоглощающее чувство. Параноидальные состояния, безосновательный страх катастроф, катаклизмов и др. Детскость, навязность, инфантилизм , безответственность. Апатия, нет интереса к жизни
II	От начала схваток до раскрытия родового канала	Смирение . Ограничения как гарантия безопасности и возможность самоопределения. Пластичность, гибкость, податливость. Терпеливость , выносливость. Умение выждать, расслабиться. Умение держать удар, сблизясь, но не ломаясь. Умение находиться в контакте с изменениями, чувствование их. Внимательность к изменениям как потенциальному ресурсу. Контакт с потоком жизни	Обвинение других людей и обстоятельств. Границы как подавление. Пассивность, безволие. Страдания, боль. Отказ брать ответственность за свое состояние — «жертва». Страх вторжения извне во внутренний мир, на личную территорию. Страх любых изменений. Напряженность. Ослобленность. Отказ от контакта с потоком жизни
III	Прохождение родового канала	Деятельность . Активная жизненная позиция, готовность идти навстречу новому. Восприятие ограничений как возможностей развития; использование границ как опоры для шага в новое, а сигналов, приходящих извне, — как ресурса. Феномен движения, путешествие из точки А в точку Б (впервые что-то делает сам). Поиск оптимального взаимодействия с рождающей силой. Получение удовольствия от процесса своей деятельности. Взятие ответственности за свое состояние и место в мире на себя. Умение ставить и достигать цели, ответственно выбирая средства. Деятельность как самореализация. Уверенность в своих силах	Сопrotивление изменениям — борьба с потоком жизни, сила используется для защиты от всего нового. Напряжение. Границы как ограничения, приносящие боль. Давление, несвобода, лишение ресурсов. Восприятие сигналов, приходящих извне, как признание вреда, чей-то злой умысел. Снижение чувствительности. Мстительность. Борьба ради процесса борьбы. Нужда во враге, постоянный его поиск. Проявление активности для недостижения цели. Непродуктивная деятельность, суета. Постановка заведомо недоступных целей, перфекционизм. Неумение получать удовольствие и удовлетворение от процесса и результата деятельности. Обесценивание своих/чужих результатов или постоянное доказывание себе/другим своей значимости
IV	Непосредственно рождение, отделение от матери, обретение индивидуальности	Мудрость . И я, и другие одинаково ценны. Бережное и уважительное отношение к любым проявлениям жизни. Соотнесение своих действий с действиями окружающих, осознанное продвижение по жизни, согласованное с самой жизнью. Умение «подгрести», используя поток жизни в своих целях. Удовлетворенность. Жизнерадостность	Бессмысленность существования. Ничемность. Обреченность. Достижение цели опасно для жизни. «Ничто не имеет смысла» (проявлять себя, двигаться, действовать, идти...). Отказ признавать ценность жизни, безответственное отношение к ресурсам (к здоровью, к другим людям, к природе...). Опустошенность. Неприкаянность. Непринятие. Обрыв связи с Единым. Одиночество. Отказ от жизни

Прорисовывая каждый этап, можно запустить конструктивные аспекты и трансформировать деструктивные аспекты каждого этапа заранее.

Территория счастья - Солнечное зачатие



Беременность от зачатия до родов.



Рисовала беременность от зачатия до родов, подробно прорисовывала каждый этап беременности, гармонизируя каждый этап. Прорисовывала линии от начала беременности до рождения ребенка, соединяя эти этапы так, чтобы одно из другого вытекало. В каждом этапе был плавный переход в следующим. На заключительном этапе прорисовывала рождение. Во время прорисовки для меня было очень важно, чтобы каждый период был гармоничным

и целостным. Было много фиолетового цвета – как поддержка в этом важном процессе.

Когда рисовала фон пришли очень яркие красивые цвета – так хотелось окружить этот важный



процесс длиной в 9 месяцев заботой, вниманием, красотой и любовью.

Первая матрица Гроффа - период от зачатия до начала родовой деятельности. Нет разделения на Я и не Я.

Прорисовывала единство с миром, любовь, доверие, открытость, наслаждение жизнью, изобилие. Очень приятный и гармоничный процесс, когда в момент прорисовки прибывает энергия и происходит очень сильное и мягкое наполнение.

Преддверие рождения - ребенок сам принимает решение, когда родиться и от этого запускаются химические гормональные процессы в организме матери. Чем более конструктивно ребенок воспринял опыт первой базовой матрицы, тем больше у него шансов извлечь из последующих матриц конструктивный опыт.



Вторая матрица Гроффа - схватки, давление, сжатие для ребенка.

Разделение мира на Я и не Я, выхода нет.

Прорисовывала умение ждать, умение расслабляться во время перерывов между схватками, смирение, умение держать удар, не ломаясь и не уходя в деструктив, внимательность к изменениям - любопытство, умение выждать, гибкость, обучаемость, умение расслабляться, выносливость,

заменяла понятие «борьба за жизнь» на «игра».

Если у ребенка нет контакта с матерью, если мать сама не понимает суть и значение происходящих процессов, если мать глубинно не транслирует своему ребенку суть происходящего, то у ребенка могут возникнуть комплекс жертвы, боль, страдание, безысходность, ощущение «меня предали», «весь мир на меня ополчился».

Раскрытие родового канала



Прорисовывала мягкое, гармоничное раскрытие родового канала. Рисовала через набор линий в потоке, сосредоточившись на этой теме. Во время прорисовки пришла информация, что раскрытие родового канала – это в буквальном смысле раскрытие Родового канала – т.е. расширение энергетического канала рода, и оно происходит через отпускание неэффективных родовых программ, которые можно отпускать через

осознание их. Это делается с каждой схваткой и это выход на роды без боли, когда старые программы уходят вместе с болью, как будто шкурка снимается с живого и чистого. Так происходит выход в новое и выведение своего рода в новое, через процесс рождения. Обновление и расширение рода.

Третья базовая перинатальная матрица Гроффа

Родовой канал раскрывается, схватки переходят в потуги. Первый в жизни человека опыт целенаправленного движения и опыт действия, умение сотрудничать с внешней силой (потуги).





Прорисовывала готовность ребенка идти навстречу новому, использование «толкающей» силы как ресурса, границы - то на что можно опереться в своем движении, уверенность ребенка в своих силах, мягкие гармоничные роды.

Прорисовывала Солнечное рождение - мягкие гармоничные роды в новых энергиях.



Дары и Таланты ребенка, наполненные Светом и Любовью.



Создание Пространства Любви для расцвета даров, талантов, лучших качеств и способностей ребенка любви, наполненное Светом и Любовью



4 матрица Непосредственное отделение от матери, обретение индивидуальности, как ребенок воспринимает мир, который его встречает.

В добрый час. Мы ждем тебя.



Рисовала рождение нового Человека



Рисовала рождение нового Человека – моей внучки, новое энергоинформационное состояние тела, души и духа. Начала рисовать с внутреннего круга. Потом все начало разворачиваться очень быстро без какого-то плана. Круг был сначала маленький, но очень плотный, он все уплотнялся, потом по нему потекли энергии через линии поля (именно в такой последовательности) И развернулся целый процесс. Линии поля увеличивались и наполнялись цветом, от этого цвета начали увеличиваться круги, как будто тело и тонкие тела образовывались. Круги начали раскручиваться, и пришло много энергии. Сначала горели ступни и ладони, потом пошли потоки по позвоночнику, очень интересные ощущения были от энергии, она была горячая-холодная (и то и другое одновременно). У меня было ощущение, что линии рисовались сами и цвет выбирался сам, и когда рисунок наполнялся каким-нибудь одним цветом, вступал следующий. Энергия приходила несколькими потоками разного качества. Иногда, прокашел один поток, к нему начинала примешиваться другая энергия, такой калейдоскоп энергий получался.

В какой-то момент увеличилась острота зрения, во всех предметах вокруг стала различать очень много оттенков и переходов цвета, мир стал очень яркий. Но те энергии, которые я видела, были более яркие, светящиеся, с переходом цвета.

Рисунок – это как будто плоская и бледная копия картин, которые я видела. Но на нем все же читается объем.

Чувствовала подъем и отрешенность одновременно и полное слияние, единение с миром. Этот процесс остался в активном состоянии и после окончания рисунка. Это был как будто продолженный опыт. Очень сильное оживление было в районе сердечного пространства, третий глаз и макушка. И в ладонях рук еще. Было ощущение, что я отдаю и принимаю одновременно через руки, сердечное пространство, третий глаз и макушку. Эта работа продолжалась и во сне – яви. Я видела очень яркие, красивые цвета, которые переплетались и заполняли все вокруг меня и внутри. И были сильные энергетические ощущения – потоки Любви, которые пронизывали все, были внутри и снаружи, везде, во всем.

Что-то очень сильное произошло, потом пришли слова: преддверие нового рождения, выход в новую реальность.



Для меня этот рисунок какой-то очень важный и вообще стоит особняком от других рисунков. И он не только для моей внучки, но и для меня. После рождения внучки я ей его подарила.

Вот такой опыт я прошла за это время.

Я смотрю на свою внучку, которая рождена в пространстве Любви и сердце поет и радуется от того, что и мой вклад там тоже есть!

И пусть солнце светит, и пусть рождаются дети, и пусть жизнь расцветает и разливается мощным потоком и самыми яркими красками, которые можно представить, и пусть там будут все цвета, ведь именно это и

дает полноту и вкус Жизни!

Я благодарю Жизнь за возможность прожить этот опыт и поделиться им, своих дочерей за поддержку и сотрудничество. Я благодарю Павла Пискарева за создание прекрасного направления Нейрографика, которое возможно применять в любой области жизни и развития, я благодарю всех, кто сопровождал меня и помогал в обучении, всех, кто щедро делился своими наработками- это придавало уверенности и сил, всех, кто поддерживал меня и участвовал в моем проекте, центр осознанного родительства – родительская школа «Драгоценность», я благодарю пары, ожидающие ребенка за смелость идти в неизведанное и за безграничное доверие, благодарю всех, кто принял участие и поддерживал создание Пространства Любви.



Пусть Любовь будет полноправным членом ваших семей! Создавайте Пространство Любви в своих семьях!!! Сотворяйте свое прекрасное будущее!

С любовью сейте семена этого будущего в настоящем. Через изменение себя, своего сознания и восприятия и действуя на новом уровне мы меняем свою жизнь и жизнь на нашей планете.

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

Работы Суховой Светланы



Автор:
Токарева Оксана
Супервизор:
Коструб Людмила

Тема:
Нейрографика - как один из инструментов творческого возрождения. Ведение творческой мастерской по книге Дж.Кэмерон «Путь художника»

План

1. Креативность и творческий подход в современном обществе, как одни из важнейших направлений развития. Трансформация жизни взрослого человека через творческое возрождение.
2. Возможности Нейрографики в организации процессов восстановления чувств, способствующих творческому возрождению.
3. 1 неделя. Алгоритм снятия ограничений как инструмент восстановления чувства безопасности.
4. 2 неделя. Колесо жизни как инструмент восстановления чувства индивидуальности, исследование своих границ, сильных и слабых сторон.
5. 3 неделя. Работа с гневом и собственными границами через экспресс-вариант алгоритма снятия ограничений и алгоритм Кенотипия как инструменты восстановления чувства силы.
6. 4 неделя. Мандала творческого возрождения как инструмент восстановления чувства целостности.
7. Нейрографика действенный способ возрождения творчества и трансформации жизни.

В современном мире наполненном килобайтами информации и всевозможными гаджетами, способными эту информацию выдавать, человек становится зависимым от информационной занятости. И эта зависимость начинает напрямую влиять на его качество жизни. Постоянный поток входящих данных изменяет поведение человека: система внимания мозга привыкает к постоянной стимуляции; и если вдруг эти данные перестают поступать, нет возможности выйти в интернет - человек становится дерганым и раздражительным. И, похоже, люди начинают терять способность даже

просто сосредоточить на чем-то свое внимание. От постоянной занятости не менее других наших качеств страдает креативность. А ведь способность переключаться между вниманием и фантазиями — важный навык, утрата которого не может пройти бесследно для творческого мышления. Как пишет психолог-исследователь из Стэнфорда Эмма Сеппала :«Необходимо сбалансировать линейное мышление, которое требует интенсивного сосредоточения, с творческим мышлением, которое рождается в ничегонеделании. Переключение между двумя режимами, по-видимому, является оптимальным способом изобретать что-то новое».

Она не первая, кто говорит об этом. Нейробиолог Даниэль Левитин сделал аналогичное заявление в своей книге «Организованный ум» в 2014 году. От информационной перегрузки мы погрязаем в шуме. И как отмечает автор: «В 2011 году американцы потребляли в пять раз больше информации, чем за 25 лет до этого. Ежедневно вне работы мы обрабатываем примерно 100 000 слов. Это истощает не только запас нашей силы воли (которая у нас ограничена), но и наш творческий потенциал».

Журналист Майкл Харрис в книге «Со всеми и ни с кем. Книга о нас — последнем поколении, которое помнит жизнь до интернета» пишет, что мы начинаем ценить неважные и мимолетные ощущения, а не то, что имеет значение.

Возможно, нам пора искусственно создавать дефицит нашей коммуникации, наших взаимодействий с другими, того, что мы потребляем. В противном случае наша жизнь может уподобиться передаче кода Морзе, в которой нет перерывов — рой шума, скрывающий под собой ценные данные. К тому же время ответственных менеджеров-исполнителей тоже прошло. Теперь от управленца требуется, в том числе и креативное мышление. Люди с развитым творческим началом быстрее принимают решения, грамотней внедряют инновации, лучше разрабатывают оригинальные и конкурентоспособные стратегии. Тема творческого возрождения становится актуальна как никогда именно сейчас, отчасти и поэтому я выбрала ее темой своего диплома

Для меня несомненно, что процесс творчества является путем к саморазвитию, дающему возможность познать себя и реализовать свой внутренний потенциал.

На сегодняшний день уже существует множество различных методов и способов, помогающих раскрыть свои творческие способности, разбудить

своего Внутреннего Художника, Писателя, Поэта, Музыканта. И одним из лучших учебников на эту важную для всех нас тему по праву считается замечательная книга Джулии Кэмерон «Путь художника» - уже более 20 лет являющаяся бестселлером в США и Европе. Это 12-недельный увлекательный курс, 12-недельная программа, которая вполне может осваиваться людьми самостоятельно через систему заданий, упражнений и самопроверок, помогая раскрываться личности методом естественных шагов. Я сама проходила этот путь, сама на себе испробовала действенность этой методики, а с появлением в моей жизни нейрографики я прочувствовала насколько более легким и гармоничным можно сделать этот процесс. И это будет действительно путь художника, путь, который прокладывается нейрографической линией. Причем совершенно неважно какие свои творческие способности мы собираемся разбудить: музыкальные, живописные, поэтические — нейрографическая линия поможет всем.

На чем же основан процесс творческого возрождения, предложенный Джулией Кэмерон? На протяжении 12 недель с помощью определенных действий мы восстанавливаем 12 неких чувств (по классификации/теории автора), способствующих нашему духовному, личностному и творческому становлению. И основными инструментами, предложенными автором, на протяжении всего этого времени становятся: утренние страницы (основной прием творческого возрождения, ежедневный ритуал выписывания на бумагу всего, что приходит в голову, 3 страницы рукописного текста, который поначалу даже не стоит перечитывать) и творческие свидания (это примерно пара часов в неделю, которые выделяются на заботу о своем творческом сознании, это время, которое проводится в компании самого себя, которое тратится только на себя). Еженедельно так же даются некие письменные упражнения (зависящие от того чувства, с которым мы взаимодействуем в течении этой недели). Я же предлагаю добавить в этот курс различные алгоритмы нейрографики и отправиться в путешествие к своему Внутреннему Художнику, пройдя вместе первые 4 недели, восстановив первые 4 чувства.

Именно такое путешествие в индивидуально-нейрографическо-коучинговом режиме со мной совершила молодая женщина: Мария Р., 27 лет, не замужем, работает по специальности - органик-синтетик, по роду деятельности занимается органическим синтезом, разработкой методик, масштабированием и т. д., профессиональная сфера и жизнь которой на момент начала курса были совершенно не связаны и далеки от творчества. Мария пришла ко мне на открытое занятие, на котором я поделилась своей идеей творческого возрождения. Пришедшая с достаточной долей

скептицизма и скорее из любопытства: действительно ли можно что-то поменять в себе и своей жизни всего за 4 недели? А ушедшая... Но обо всем по порядку...

Итак 4-недельный курс Трансформация по книге Джулии Кэмерон «Путь художника.»

Перед началом этого путешествия именно на открытом занятии я предложила исследовать свой внутренний мир: что и как сейчас происходит там, внутри? Насколько свободно проявляются наши творческие порывы? Или мы их сдерживаем? И достаточно гармонично будет пойти в этот процесс через метод транзактного анализа Эрика Бёрна, исследуя взаимодействие своих внутренних состояний: Внутреннего Ребенка (Внутреннего Художника. Ведь как совершенно справедливо заметила Урсула Ле Гуин: «Взрослый творческий человек — это ребенок который выжил.»), Родителя (нашего Внутреннего Цензора) и Взрослого (того, кто сможет интегрировать, уравновесить эти состояния). И в это исследование мы пойдем через нейрографический рисунок:

1. Берем чистый лист бумаги, выбираем маркер того цвета, который в нашем воображении соответствует исследуемой теме, погружаемся всем своим вниманием в чувства и ощущения в теле и, полностью доверяя своей руке и маркеру, рисуем 2 фигуры произвольной формы: 1 — Внутренний Художник/Внутренний Ребенок и 2 - Цензор/Родитель.

2. Посмотрите на эти фигуры и ответьте на вопросы:

- Какие это фигуры?
- Одинакового ли они объема или разного?
- Доминирует ли какая-нибудь из них, выглядит ли более значимой, сильной?
- Что вы чувствуете, глядя на эти фигуры?
- Какие эмоции испытывает ваш Внутренний художник/Внутренний Ребенок: тот, который творит и мечтает, получает удовольствие от жизни?
- Насколько активен и проявлен ваш Цензор: тот, который критикует и контролирует, знает, как все должно быть, приводит все к определенным нормам? Чувствуете ли вы, что часто именно он не дает

проявляться творческому полету?

– Насколько гармонично уживаются Внутренний Художник и Внутренний Цензор?

– Где и какая она - область моих удовольствий? Что приносит моему Внутреннему Художнику радость и удовлетворение? Достаточно ли легко он проявляется в моей жизни?

– Где и какая она - область моих идеалов? Что мой Внутренний Цензор считает для меня правильным, как он представляет себе мое счастье, как много в моей жизни обязанностей, долженствований, принципов? Получаю ли я удовольствие от их выполнения?

– Есть ли что-то, что поможет интегрировать эти состояния, уравновесить их, поможет им договориться? Нарисуйте эту фигуру. Какая она получилась? Форма, размер, пересекается ли с уже существующими на листе фигурами? Если нет — соедините все 3 фигуры нейрографическими линиями (нейрографическая линия — это природная линия, которая не повторяет себя на каждом участке своего движения, и идет туда, где мы не ожидаем ее увидеть).

3. Итак, сделав небольшую диагностику на листе, выяснили: какое из состояний сейчас преобладает, какое находится в подавленном состоянии. Познакомились с зоной удовольствия и зоной удовлетворения, выяснили, что можно получать удовольствия и не испытывать удовлетворения; а можно получать удовлетворение, не испытывая при этом удовольствия.

4. Определив степень своей свободы, постараемся уравновесить эти фигуры — для начала сделаем их приблизительно равными по размеру и объему, увеличив меньшую с помощью нейрографической линии.

5. Для трансформации сложившейся ситуации соединяем фигуры нейрографическими линиями, линии могут уходить в край листа, соединяя фигуры с фоном (миром вокруг).

6. Округляя все образовавшиеся углы (а угол ассоциируется в подсознании с конфликтом, опасностью), начинаем сглаживать все конфликты между нашими внутренними состояниями.

7. Наносим на лист цвет, объединяя некие части в одно целое. Доводим картинку до состояния эстетического удовлетворения: она нам должна

нравиться.

Диагностическая работа Марии Р.:

Каждая фигура и линия рисовались через достаточно стойкое сопротивление. Фигура цензора проявилась первой, достаточно устойчивым и непоколебимым квадратом. Фигура внутреннего художника поначалу была очень робкой и хаотичной, но постепенно, с большим трудом Марии удалось все-таки увеличить ее хотя бы до размеров квадрата. После введения 3 фигуры напряжение слегка спало, но рисунок категорично не нравился, вызывал раздражение. Внесение цвета дало резкий контраст: желтый и синий. Практически четкая граница: или так, или так.

Инсайт: «Это же мой так называемый баланс! А ведь можно и то, и другое!» Появилось желание что-то изменить в своей жизни.



Таким образом, увидев свои сильные и слабые стороны, приведя внутренние состояния к некой гармонии на листе, мы подготовились к первому шагу - к первой неделе изменений в своей реальности.

1 неделя. Восстанавливаем чувство безопасности.

Эта неделя становится отправной точкой в творческом возрождении, и в течении ближайших 7 дней наши усилия будут направлены на восстановление чувства безопасности. Давайте поразмышляем, что же может помочь нам в этом? Чаще всего, когда мы попадаем в тупик в какой бы

то ни было сфере нашей жизни, мы делаем это потому, что чувствуем себя там в относительной безопасности, потому что там все знакомо, все изучено и прожито не один раз. И страх, который мы испытываем перед нашим творческим возрождением, это как раз таки страх неизвестности. Именно поэтому вместо того, чтобы узнать, что будет дальше, мы остаемся в своем привычном тупике, даже если это не делает нас счастливее, свободнее, радостнее.

«Если я действительно начну творить, что это будет означать? Как это повлияет на меня и мою жизнь, на жизни моих родных и близких, на окружающих?» - эти и многие другие вопросы и сомнения могут и будут приходиться в течение первой недели. Чаще всего это бессознательная реакция на наши внутренние отрицательные убеждения. Но отрицательные убеждения — это ведь только убеждения, а далеко не факты. И в течение этой недели мы будем заниматься их выявлением и разрушением через работу со списком негативных клише. Взяв за основу список самых распространенных (приведен в книге Дж.Кэмерон), убираем все, что не соответствует нашей действительности, затем добавляем свои собственные установки и убеждения. И когда список будет готов, продолжим свою работу, вынеся все эти убеждения на лист бумаги через нейрографический рисунок, а именно:

1. Берем чистый лист бумаги квадратной формы, выбираем маркер того цвета, который по ощущениям в данный момент соответствует нашим творческим ограничениям, нашим сомнениям, нашим негативным убеждениям и рисуем на этом листе круг — как символ нашего внутреннего мира.

2. Перечитываем список своих негативных убеждений, и делаем выброс внутри круга (спонтанное выплескивание на лист всех своих чувств и эмоций, вызванных взаимодействием со списком).

3. Далее действуем согласно основным пунктам алгоритма снятия ограничений: спряжение (округление всех появившихся углов, всех конфликтов, возникающих у нас внутри при попытках творческого возрождения).

4. Вписывание получившейся после спряжения фигуры в фон (в данном контексте - внутренний мир) через соединение фигуры с границами круга нейрографической линией. Все вновь возникающие углы/конфликты соответственно сглаживаем/скругляем.

5. Вводим цвет, соединяя части получившейся фигуры и фона в целое, в большие архетипические фигуры.

6. Берем чистый лист большего формата (например А3) и приклеиваем в центр получившийся круг, это будет центр мандалы творческого возрождения, которую мы будем создавать, постепенно набирать на протяжении всего курса.

7. Рисуем вокруг центра мандалы окружность - первый уровень мандалы, символизирующий первую неделю нашего курса.

8. Возвращаемся к списку негативных убеждений и напротив каждого из них записываем положительную альтернативу. Ведь именно позитивные убеждения помогают нам вернуть ощущение безопасности и дарят надежду. Придумываем знак, символизирующий каждое новое утверждение, и прорисовываем эти символы на 1 уровне мандалы (знаки могут повторяться столько раз сколько требуется для гармонизации энергий первой недели). Это задание выполняется в течение всей недели.

Рисунок Марии Р.:

Список

негативных установок сложился быстро, многое всплыло из детства, выброс получился достаточно интенсивным, за рамки круга не вышел, но настроение заметно упало, появилась тяжесть в плечах. Спряжение пошло легко, Мария свободно перемещалась внутри круга, сглаживая углы. Так же спокойно прошло соединение фигуры и фона, появилось много новых



линий, уменьшилась тяжесть в плечах, рисунок постепенно стал нравиться, с

внесением цвета — на листе появилась гармония. Яркий круг уже радовал и приковывал к себе внимание. Первый уровень будущей мандалы творческого возрождения лег на лист достаточно быстро и легко. Заполнением этого уровня символами положительных утверждений Мария занималась на протяжении всей недели.

Одна из самых важных творческих да и жизненных потребностей — это потребность в поддержке. Конечно, в идеале нас должны поддерживать семья, близкие друзья, учителя, родственники. Но это в идеале, а вот в реальной жизни к сожалению большинство людей, не получив этой самой поддержки в раннем возрасте, даже не догадываются о своей способности творить. Творческие задания, которые предлагает выполнять в течении этой недели автор как раз и направлены на то, чтобы научиться относиться к себе и своему творческому возрождению серьезно. Мы начинаем заботиться о своем творческом ребенке - нашем Внутреннем художнике, которого нужно отыскать и защищать, позволить ему творить. Будем учиться этому, как когда-то мы учились ходить: и помнить, что за первыми шагами могут последовать и первые падения! Что для нас важно развитие, а не совершенство!

2 неделя. Восстанавливаем чувство индивидуальности.

В течение этой недели мы обратим внимание на наше самоопределение — одну из главных составляющих творческого возрождения, будем расширять рамки возможного и границы своего собственного «Я», определенные нами же, будем наблюдать за своими желаниями и интересами.

Упражнение: Колесо жизни.

Берем чистый лист бумаги, чертим круг и делим его на 8 секторов, обозначим каждый из них: духовность/саморазвитие; семья/дети; здоровье/спорт; любовь/отношения; творчество/самовыражение; карьера/профессиональная деятельность и прочие важные именно для нас аспекты жизни. Отметим в каждой сфере, насколько мы считаем себя сейчас реализованным в данной области, соединим их и посмотрим:

- Каким получилось наше жизненное колесо?
- Гармоничным или однобоким?

– В каких сферах мы чувствуем себя более уверенными, более успешными, а в каких сферах находятся наши зоны роста?

В течение следующих недель можно и нужно использовать время, отведенное для творческих свиданий, именно для гармонизации и проработки тех зон, которые сейчас в нашей жизни наименее проявлены.

Рисунок Марии Р.:

Первоначальный вариант колеса, то состояние, в котором она начала наш проект - изображен синей линией.



Мы еще вернемся к этому упражнению через пару недель, и наглядно посмотрим: меняется ли что-то в жизни участницы на протяжении курса.

Доверять своему Внутреннему Творцу для многих значит вести себя иначе, не так как мы привыкли, иногда совершенно по-новому. Именно поэтому в течение этой недели будут постоянные приливы и отливы: минуты вдохновения и уверенности будут сменяться некими приступами сомнений в себе и в том, что мы делаем. Причины таких приступов могут быть как снаружи: в виде наших ядовитых друзей (обычно это те люди, которые сами попали в тупик) и знакомых-вредителей (людей, которые имеют большое влияние на вашу жизнь через свою силу и власть). Причины могут прятаться

и внутри: например, в виде собственного скептицизма (тайного сомнения) или привычки к фантазированию (вместо того, чтобы что-то делать в настоящем, мы просто воображаем, кем могли бы стать и чего добиться, совершенно не прикладывая усилий к тому, чтобы как-то изменить то, что есть). Задания, которые предлагает выполнить автор в течение этой недели, направлены на то, чтобы не позволить страху и сомнениям сбить нас с толку; наполниться доверием к себе и своим действиям; верой, что мы на правильном пути. Продвигаясь вперед, мы постепенно начинаем доверять своему Внутреннему Творцу. А самое главное: мы научимся наслаждаться процессом творчества, а не контролировать его конечный продукт.

Продолжаем взаимодействие с мандалой творческого возрождения в течение предстоящей недели. Нарисуйте еще одну окружность, символизирующую 2-ю семидневку. Придумайте символические обозначения для ваших любимых занятий; для тех вещей, которые вы бы хотели изменить в своей жизни, и прорисуйте эти символы на 2 уровне мандалы (знаки могут повторяться столько раз сколько требуется для гармонизации энергий второй недели). Это задание выполняется в течение всей недели.

3 неделя. Восстанавливаем чувство силы.

В течение этой недели обычно наблюдаются непривычные смены настроения: то гнев, то веселье, то уныние... По мере того, как мы расшатываем рамки, с которыми мирились до сих пор, начнут возвращаться силы. И очень важно сейчас принять все свои эмоции, не разделяя их на условно «положительные» и «отрицательные». К примеру, гнев — эмоция, которую в большинстве своем мы подавляем в жизни, это своего рода топливо, позволяющее нам каким-то образом начать действовать. Гнев — это карта, фиксирующая размеры наших рамок. И познакомиться, увидеть, ощутить эти рамки можно через очередной нейрографический рисунок. И на этот раз мы будем взаимодействовать с определенной эмоцией через алгоритм снятия ограничений (экспресс версию):

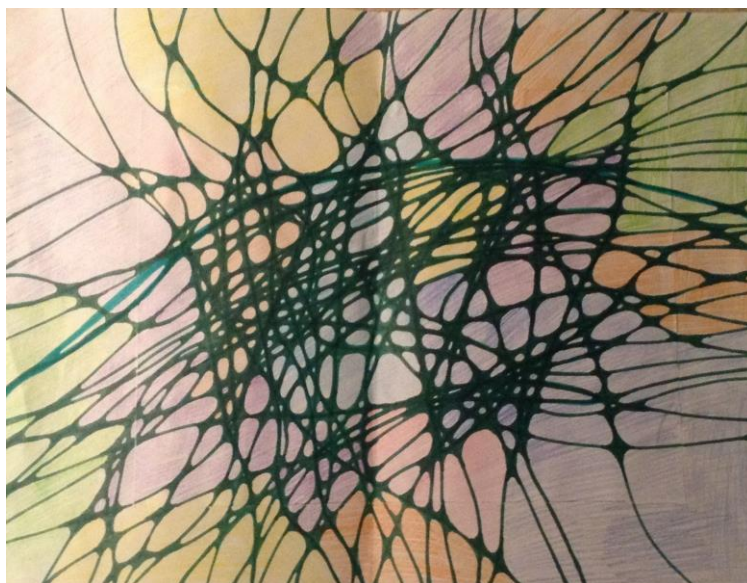
1. Берем чистый лист бумаги. Вспоминаем недавнюю ситуацию, связанную с проявлением или наоборот — подавлением гнева. Выбираем маркер того цвета, который ассоциируется у вас сегодня с этой ситуацией.
2. Делаем выброс, стараясь выплеснуть на лист весь свой гнев, все скопившиеся эмоции, связанные с этой ситуацией.
3. Вытягиваем каждую линию выброса в поле: от одного края листа до другого.

4. При желании полученные при этом углы можно скруглить.
5. Вводим в картинку цвет, объединяя части рисунка в целые архетипические фигуры. Стараемся довести рисунок до полного эстетического удовлетворения.

Рисунок Марии Р.:

Достаточно свежая в памяти ситуация, которая по началу воспринималась, как уже прожитая и отпущенная, вылилась в очень интенсивный выброс с большим количеством углов. Вписывание фигуры в фон (через выпрямление линий) и даже спряжение - лишь немного сняли напряжение и боль, которые вдруг всколыхнула эта тема. У Марии участилось дыхание, выступили слезы на глазах. Лист получается тотально перегруженным линиями, напоминает клетку, выхода из положения совершенно не видно. Но мир вокруг не ограничивается площадью листа, поэтому я предложила увеличить территорию рисунка, поместив его на больший формат - А3, чтобы дать возможность напряжению внутри фигуры, образованной выбросом, более легко уйти, раствориться в фоне, уравновесить напряжение фигуры и напряжение внешнего мира. Мария отметила, что дышать стало легче, линии пошли более свободно. А после внесения цвета, ситуация на листе стала постепенно выравниваться, общее состояние и самочувствие клиентки тоже, хотя что-то в рисунке все еще слегка напрягало и не устраивало, я предложила попробовать посмотреть на картинку с другой точки зрения, покрутить ее, переверачивая, и выбрать наиболее комфортный для восприятия ракурс.

Инсайт: оказывается один и тот же рисунок (ситуация) с разных точек зрения может вызывать разные чувства и эмоции: безразличие, напряжение, раздражение и даже удовлетворение! И мы сами выбираем под каким углом хотим на эту ситуацию смотреть.



Исследовав свой гнев, осознаем, что он просто сигнализирует о том, что мириться с прежней жизнью уже нельзя; что мы перерождаемся (а ведь процесс рождения всегда болезненный, и именно

боль обычно вызывает наш гнев). Гнев — это просто топливо, которое поможет попасть в новую жизнь, а вот лень, безразличие и отчаяние — это наши истинные враги. Именно поэтому будем использовать гнев, как основной инструмент, в следующей практике:

Упражнение: Рамки моей жизни.

У каждого из нас есть некие рамки, стереотипы поведения, принципы, с которыми он идет по жизни. И достаточно часто в какой-то момент эти самые рамки устаревают и мешают дальнейшему росту, движению вперед. Какие же рамки обычно выстраиваются нами и окружающими нас людьми? Во-первых, конечно, социальные, продиктованные нам тем обществом, в котором мы живем. Рамки чуть меньшие по размеру — рамки нашего личного опыта. И самые близкие нам рамки — рамки собственной личности, собственного эго, наши принципы, наши шаблоны. Берем чистый лист бумаги, желательно большого формата, например А3, и маркер того цвета, который ассоциируется сегодня с нашими рамками.

1. Рисуем на листе 3 прямоугольника - один внутри другого: рамки собственной личности, рамки своего опыта и социальные рамки.
2. Вспоминаем ситуации, когда те или иные рамки, запреты мешали сделать шаг вперед, заявить о себе, о своих желаниях, стремлениях. Разжигаем в себе чувство гнева на то, что испугались сделать шаг за эти рамки; что кто-то помешал сделать этот шаг.
3. Делаем выброс, стараясь выйти за границы, ломая выстроенные рамки.
4. Используем экспресс-метод алгоритма снятия ограничений и начинаем вытягивать каждую линию выброса в поле.
5. При желании полученные при этом углы можно округлить.
6. Вводим в картинку цвет, объединяя части рисунка в целые архетипические фигуры.

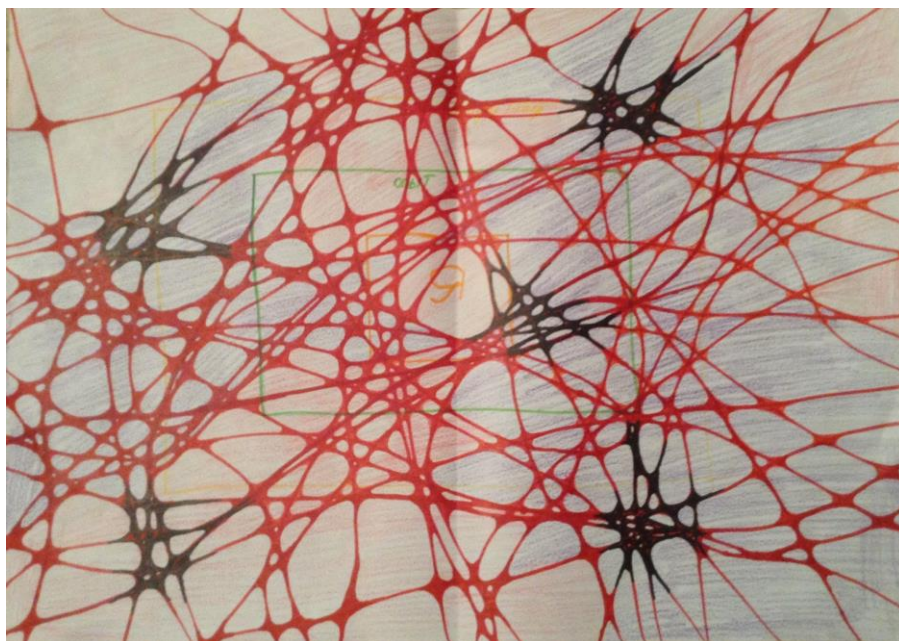
Рисунок Маши Р.:

Клиентка сразу отметила разные ощущения при выбросе. Когда мы рисовали ситуацию, вызвавшую гнев — выброс был более нервным, с болезненными ощущениями. Сейчас же выброс был достаточно импульсивным, азартным, дерзким — рамки действительно мешали и их реально хотелось расшатать, раздвинуть, сломать. Страх выйти за границы исчез достаточно быстро. Линии свободно и гармонично уходили в пространство поля, вызывая восторг и предвкушение чего-то нового, пока

неизведанного. С внесением на картину цвета — настроение клиентки стало еще более игривым, удивительным образом на картинке растворились рамки, продиктованные социумом. Мария отметила, что действительно за время участия в проекте стала больше обращать внимание на свои стремления и желания, ставить их в приоритет, уже меньше подстраивалась под ожидания окружающих. Это состояние было для нее не привычным, и искренне удивило то, что часто в этих ее проявлениях — она получала не осуждение, которого боялась и ждала, а именно поддержку от тех, кто рядом. Сложнее всего было с рамками собственного опыта, они проступали явственно и четко. Рисование шло очень легко, картинка достаточно быстро стала нравиться, было сложно оторваться, территория за пределами рамок манила, хотелось ее изучить, освоить. Мария отметила, насколько разные ощущения от одного и того же чувства - гнева: в случае, когда мы его подавляем, пытаемся остаться «хорошей девочкой, которой нельзя гневаться», и когда используем свой гнев, как движущую силу, способную вывести из застоя. Да и картинка получились кардинально разными: одна более напряженной и тревожной, даже после округления, а вторая живой и движущейся.

Удивительное открытие этой недели: одно и то же чувство может забирать огромное количество энергии, когда мы его не признаем, а может быть наоборот — ее источником!

Эта неделя по моему мнению является одной из самых сложных на курсе для проживания. Кроме гнева мы так же встречаемся лицом к лицу со своим стыдом, и обычно к этой встрече приводит необоснованная критика, которая может заставить нашего Внутреннего Художника почувствовать себя пристыженным ребенком. И очень часто мы не занимаемся творчеством как раз из-за того, что опасаемся этой самой критики. Задания этой недели будут направлены на умение отличать полезную критику от всей прочей, на отпускание чувства вины за свою самобытность, свою уникальность, свои



таланты. И на этой неделе будет много экспериментов со своим одиночеством, в своей тишине, со своей интуицией.

И чтобы проживание энергий этой недели стало чуть более гармоничным, я предлагаю прорисовать еще один нейрографический алгоритм — Кенотипия. Для соединения с энергией ваших учителей, мастеров, людей, чье мнение, творчество, умения являются для вас значимыми, важными, близкими.

Упражнение: «20 слов за 2 минуты»

Напишите имена людей, которые имели неоспоримое влияние на вашу жизнь; тех, чьи учения вам близки, возможно вы даже им следуете; тех, чье мнение важно для вас; тех, с кем вы возможно хотели бы встретиться, познакомиться, поучиться у них (даже если этих людей уже нет в живых). Выберите из этого списка самых значимых для вашего творческого возрождения людей.

Берем чистый лист бумаги (можно сразу взять большой формат, например А3) и маркер того цвета, который ассоциируется у вас сегодня с образами вас и этих людей. Лист расположите вертикально и в центре нарисуйте фигуру произвольной формы — фигуру себя. Обратите внимание на размер этой фигуры, правильной ли она формы, достаточно ли ей объема?

В верхней части листа, над собой, рисуем фигуры произвольной формы, символизирующие людей из списка. Соединяем нейрографическими линиями все полученные фигуры на листе, прорисовывая связи между собой и этими людьми, чувствуем с какими фигурами хочется более активного взаимодействия, с какими достаточно не большой связи. И при этом помним, что качество нейрографического рисунка зависит от количества линий: чем больше линий на листе, тем больше психическая составляющая работы, тем больше вкладывается в картинку чувств, эмоций, смыслов.

Получив достаточное количество помощи и поддержки от тех, к кому стремимся, мы вспоминаем людей, которые искренне поддерживают нас в наших начинаниях, тех, для кого, возможно мы являемся учителями, наставниками, примером. И символические фигурки этих людей рисуем внизу листа, под своей личной фигуркой. Так же, как и раньше, соединяем нейрографическими линиями себя и вновь полученные фигуры. Вписываем полученную фигуру в фон (мир вокруг), соединяя этими же бионическими,

природными линиями, выводя фигуры в край листа. Вводим в рисунок цвет, объединяя части фигур и фона в целое, обращаясь к энергии архетипов. Продолжаем рисовать до тех пор, пока рисунок не начнет вызывать эстетическое удовлетворение.

Обратите внимание на фигуру своего Я: достаточно ли вам объема, нравится ли форма? Если хотите — можете увеличить ее до желаемых размеров, сделать форму правильной.

Мария пока не прорисовывала этот алгоритм (взяла, как домашнее задание), поэтому для наглядности представляю свой рисунок.

Таким образом мы приводим в баланс соотношение: «брать — давать» в своей жизни, что является одной из основ взаимодействия с миром, соединяемся с энергией значимых для нас мастеров, наполняемся этой энергией, гармонизируем свои взаимоотношения с окружающими людьми, наглядно видим и исключаем из своего поля ядовитых друзей и вредителей. Что помогает нам почувствовать свою силу и свою значимость,



Работа с мандалой в течение предстоящей недели: рисуем еще одну окружность, символизирующую 3-ю семидневку творческого возрождения. Вспомните еще раз людей, которые вас поддерживают, тех, которыми вы восхищаетесь, тех, с кем хотели бы познакомиться, если бы они были живы. Придумайте каждому из них символ и прорисуйте эти знаки на 3 уровне мандалы. Эту работу можно выполнять в течение всей недели.

4 неделя. Восстанавливаем чувство целостности.

Как советовал в свое время Антон Павлович Чехов: «Если хотите заниматься творчеством, сначала займитесь жизнью». Ведь для того, чтобы задумываться и беспокоиться о своем самовыражении, сначала нужно позаботиться о том, что будете выражать. И как раз на этой неделе обычно начинается активный процесс изменения своей самооценки, исследования

своей самооценности. Утренние страницы постепенно становятся уже не просто набором бессмысленных фраз, а все более осознанными, осмысленными, честными по отношению к себе, они заставляют идти в свою глубину, туда, где скрываются истинные чувства и эмоции, туда, куда мы боялись заглянуть раньше. И чтобы ничто не отвлекало от этого погружения — 4-я неделя будет проходить в полном воздержании от чтения! Потому что удаляя из жизни все, что может нас отвлечь, мы наполняем свой колодец: постепенно начинаем отличать свои показные чувства (те, которые мы демонстрируем окружающим: «все хорошо, я с этим справилась») от реальных (тех, которые мы испытываем на самом деле); избавляясь от неопределенности, мы лишаемся иллюзий; освобождаясь от внешних влияний, мы отпускаем ошибочные представления. Все вокруг становится более ясным. Но не могу не предупредить, что не смотря на все эти вдохновляющие моменты, поиски себя состоят из неизбежных взлетов и падений, а изменения личных качеств приводят к изменениям вкусов и восприятия окружающего мира и людей. Не смотря на то, что иногда будет казаться, что вообще ничего не происходит или происходит слишком медленно и незначительно, эмоциональные встряски на этой неделе обеспечены.

Упражнение: Колесо жизни.

Вернемся к своему уже нарисованному пару недель назад Колесу жизни, зафиксируем наш личностный рост. Изменилось ли что-нибудь за эти недели? В каких секторах произошедшие изменения или наоборот стабильность были предсказуемы? В каких секторах вы получили неожиданные результаты?

Рисунок Марии Р.:

К удивлению клиентки почти все сектора стали больше! Кроме секторов: Здоровье/Спорт — потому как в принципе это итак был один из самых развитых сегментов изначально; Профессиональная деятельность - тоже достаточно развитый сектор и Изобилие (один из самых скромно развитых секторов на момент начала курса). Почему-то у меня возник вопрос: а изобилие для тебя — это что? В скором времени Марию ждало повышения зарплаты в связи с успешно завершённым проектом, связанным с ее трудовой деятельностью, но т. к. оно не случилось за эти недели, она поначалу даже не обратила внимание на все те новые возможности, чудесные подарки, нужных и важных для ее творческого возрождения людей, которые появились в ее жизни, неожиданно пришедшие новые

знания и необходимую информацию - и тут же сектор Изобилие значительно вырос.

Инсайт:

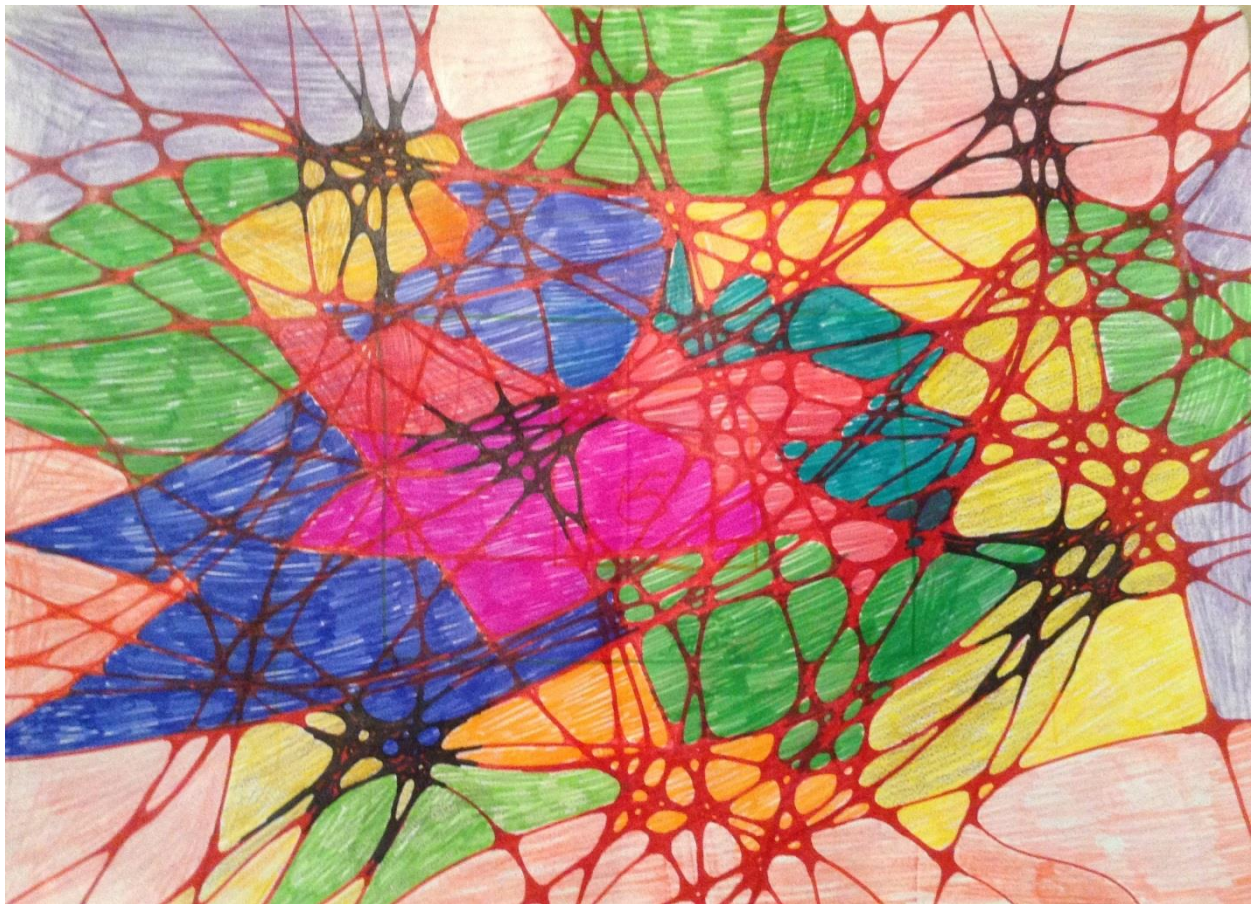


«Изобилие это же не только и далеко не только деньги! Насколько щедрее и изобильнее стал мир по отношению ко мне!»

Чем дальше мы будем продвигаться в процессе творческого возрождения, тем более гармоничным будет становиться наше колесо жизни!

Итак, задания и упражнения 4 недели будут нацелены на то, чтобы помочь как можно глубже погрузиться в состояние полного самонаблюдения... помочь адаптироваться к новому самоощущению. Это достаточно сложный этап творческого возрождения, и он напрямую связан с верой. Ведь мы уже чувствуем, что выбрались из тупика, но... пока еще не получили четкости и ясности, куда движемся. Иногда нам бывает нелегко понять, что все перемены совершаются в нас самих!

И опять приходит на помощь нейрографика, и в этот раз это было спонтанное желание Марии Р. самостоятельно вернуться к своему рисунку о границах. За эту неделю он достаточно трансформировался: стал ярче и энергичнее, в нем появился кураж. Если присмотреться, то можно увидеть, где были те самые границы, которые мы попробовали расшатать, но так же ярко и ясно видны новые возможности за их пределами. Инсайт: Выходить за границы уже не страшно, а очень интересно! Потому что именно там жизнь во всей ее полноте!



Заключительная встреча, подведение итогов

Наше путешествие подходит к концу, что же получилось у нас за эти 4 недели? Мы создали в своей жизни территорию, где можем безопасно проявляться; мы постарались расшатать свои привычные, шаблонные рамки, чтобы расширить свое пространство; укрепили свое собственное «Я»; познакомились с разными проявлениями одной и той же эмоции; постарались исцелить давно забытое прошлое...

Упражнение: Погребенные мечты.

Поройтесь в памяти и ответьте на поставленные вопросы, быстро и легко, ведь скорость убивает нашего Цензора. Итак, перечислите:

1. Пять хобби, которые вам интересны.
2. Пять предметов или учебных курсов, которые вам нравятся.
3. Пять вещей, которые вы никогда бы не сделали сами, хотя они кажутся вам привлекательными.
4. Пять навыков, которыми вы хотели бы овладеть.
5. Пять занятий, которые когда-то доставляли вам удовольствие.
6. Пять глупостей, которые вам когда-либо хотелось совершить.

Очищаем от завалов наше сознание, извлекаем из подсознания как можно больше сведений о том, что приносит нам радость, для наиболее значимых из них — придумываем символы и продолжаем создавать мандалу своего творческого возрождения, заполняя этими символами 4-ю окружность.

Итак, давайте вспомним что именно мы вписали в 4 уровня нашей мандалы: позитивные убеждения, способствующие творческому возрождению, дарящие чувство безопасности и надежду; любимые занятия, напоминающие о нашей индивидуальности, и те вещи, которые хотели бы изменить в своей жизни; важных для нас людей: тех, кто нас вдохновляет, и тех, кто нас поддерживает, помогая почувствовать свою силу и поверить в нее; вписываем то, что приносит нам радость, повышая нашу самооценку и самооценку. И мы начинаем интегрировать все эти смыслы, проводя нейрографическую линию из центра, соединяя наши уровни, к краям листа, в мир вокруг. Вписывая в пространство свое творческое возрождение!

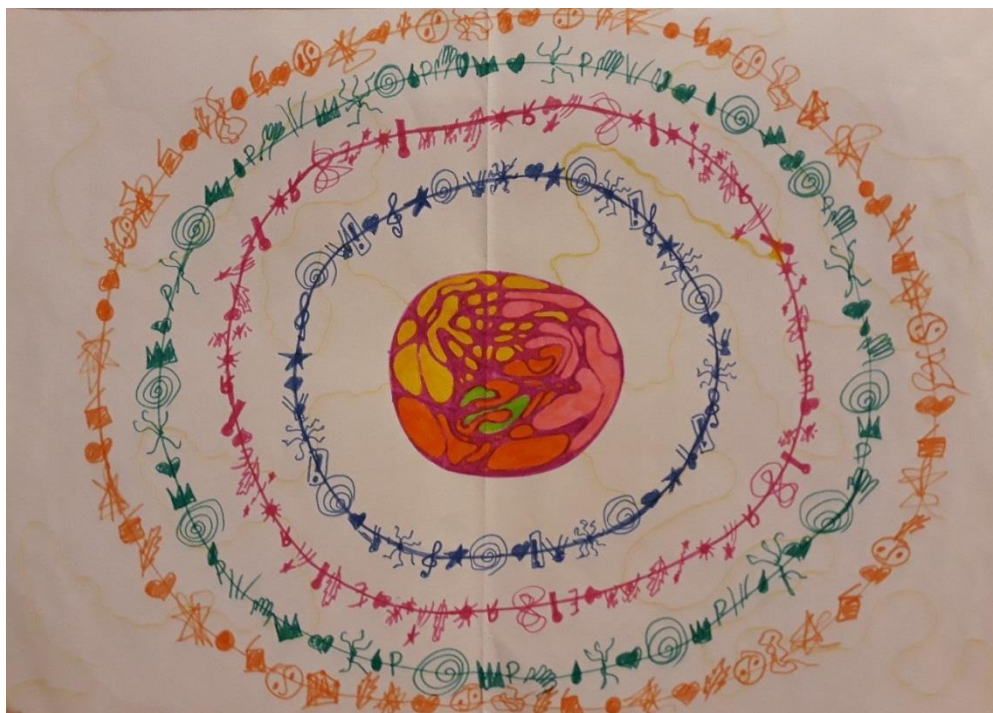
Рисунок Марии Р.:

Линии желтого цвета, мягко извиваясь, перетекая от уровня к уровню, непринужденно гуляя и объединяя необъединимое, устремились в мир! Удивительным образом изменилась за эти 4 недели линия: от нервной кардиограммы до гармоничной бионической поистине нейрографической.

Мандала Марии пока в таком виде, потому что она решила продолжить свое путешествие по пути художника самостоятельно, пройти все 12 недель!

Обязательно выложу в приложении к диплому мандалу ее творческого

возрождения, когда она будет готова полностью!



И напоследок, как ресурс, который поможет пройти этот путь гармонично и будет поддерживать в минуты сомнений, я предложила Марии выбрать себе метафорическую карту из моей любимой колоды «Спектрокарты».

Метафорическая карта Марии Р.:

Лес, удивительные деревья, вверх, раскрывающиеся огромной воронкой, полной новых открытий, свободы, радости, счастья, любви, энергии, возможностей, воздуха! (кстати, тема воздуха периодически всплывала в течении этих недель: затрудненное дыхание, сдавливание горла...) И вот он - глоток свежего воздуха! Полной грудью! Я все могу!

И метафорическая карта легко и гармонично легла в центр мандалы, вписавшись каждой своей линией!



Позади 4 недели курса Путь художника... 4 недели из 12, описанных Джулией Кэмерон. Прожиты 4 чувства... 4 чувства из 12, которые рекомендует восстановить автор книги. Много это или мало? Общеизвестный факт: мы все сотканы из привычек, а привычка просто результат повторения. Пластический хирург Максвелл Мальц в свое время заметил, что людям,

пережившим ампутацию, в среднем требовалось три недели для того, чтобы адаптироваться к потере конечности. И в своей книге «Психо-кибернетика» доктор Мальц заявил: «Эти и многие другие часто наблюдаемые явления, как правило, показывают, что требуется минимум 21 день для того, чтобы старый ментальный образ рассеялся и сменился на новый». Это о том, что людям требуется минимум 21 день для того, чтобы адаптироваться к каким-то серьезным изменениям в жизни. Хочу верить, что за 28 дней нашего путешествия по пути художника — утренние страницы, творческие свидания и нейрографика действительно стали не просто частью жизни Марии Р., а вошли в полезную привычку — привычку получать удовольствие от жизни!

И завершающим аккордом своей дипломной работы мне хочется сделать слова Марии Р. (с ее разрешения поделюсь отзывом, написанным ею спустя несколько дней после окончания нашего курса):

«Трансформация»... Я даже представить себе не могла, насколько этот курс войдет в мою жизнь и перевернет ее! В первую очередь это даже не конкретно возрождение творческого пути, а трансформация личности. Всех сфер жизни. Шаг за шагом, неделя за неделей происходило восстановление различных чувств, расширялись мои внутренние границы! Для меня это в первую очередь возврат к себе, понимание того, что лишь я ответственна за свою жизнь и лишь я в праве выбирать для себя ее качество. И все страхи, сомнения, недоверия рушатся, исчезают один за другим! И все это не просто слова)) На каждом занятии мы с Оксаной прорабатывали самые различные стереотипы мышления, и как же просто она может дать понимание, объяснить суть! Очень многое происходило через рисунок, и это настолько действенно и наглядно!

Что практического я извлекла из этого курса? Во-первых, я наконец-то поняла, чего мне так не хватает в жизни, что делает меня счастливой! Еще с детства я любила музыку, пела, хотела поступать в муз. училище. Но жизнь моя сложилась иначе. И только сейчас я осознала, что это то самое, что дает мне чувство уникальности, что наполняет мою жизнь смыслом! И я не усомнилась в этом – мне просто не дали)) Вселенная с самого первого момента открыла для меня поток! настолько мощный, что даже не было и нет мысли о сомнении) «Трансформация» учит жить, чувствуя себя, свое тело, свои желания, свои ощущения, Вселенную, замечать малейшие ее намеки, принимать помощь! И это все реально и очень-очень просто, главное – доверять!)

Я пришла на этот курс растерянная, хотела понять, к чему же лежит

застопорился, засиделся; тех, кто готов изменить свою жизнь!

Дорога в тысячу верст начинается с одного маленького шага. Сделаем этот первый шаг вместе?

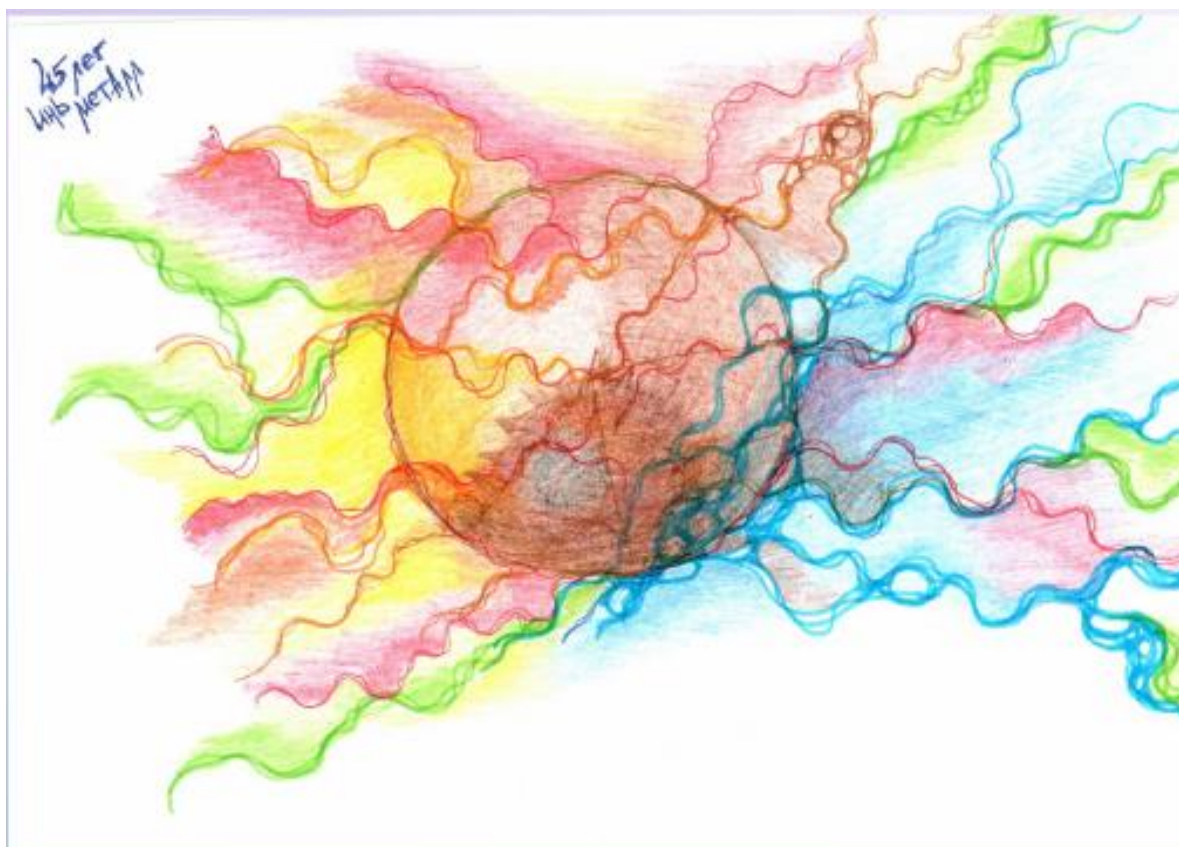
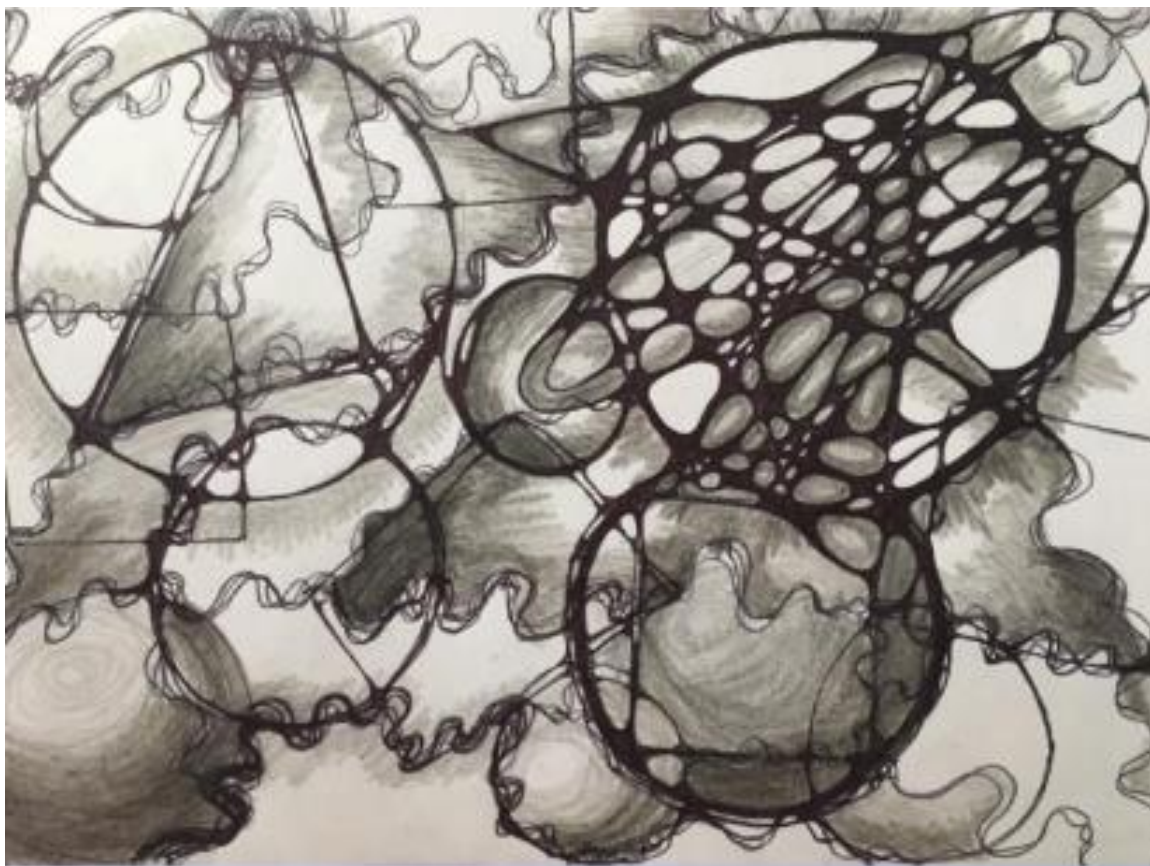
Литература:

1. Джулия Кэмерон «Путь художника. Ваша творческая мастерская»
2. Дэна Гиарделла и Рэн Росс «Изменяйте узор. Вплетайте творчество в полотно своей жизни»
3. Эрик Берн "Люди, которые играют в игры"
4. Эрик Берн "Игры, в которые играют люди".

[Ссылка на дипломную работу Токаревой Оксаны в авторском стиле](#)

Токарева Оксана. Нейрографика - как один из инструментов творческого возрождения. Ведение творческой мастерской по книге Дж.Кэмерон «Путь художника»

Работы Токаревой Оксаны



**Автор:
Трифонова Ольга**

**Тема:
Нейрографика как важная часть путешествий со смыслом.**

Цель

Исследовать новое направление сферы услуг - путешествий со смыслом на примере практического опыта проведения выездного проекта в Сицилии в сентябре – октябре 2017г.

Обоснование актуальности исследования

В том, что туризм будет неуклонно и стремительно развиваться как одна из форм активного отдыха и как разновидность индустрии досуга, единодушно сходятся множество экспертов. Многие известные футурологи, например Джон Найсбитт и Герман Кан, уверены, что в XXI веке индустрия путешествий и туризма станет одной из трех важнейших движущих сил в обслуживающем секторе мировой экономики (наряду с телекоммуникациями и информационной технологий).

Наступает время эксклюзивных предложений.

Кроме того глобальной тенденцией в туристической сфере является продвижение ценностей здорового образа жизни, удовлетворение эстетических потребностей людей.

Путешествия со смыслом являются синтезом всех основных требований индустрии путешествий в условиях нового времени – уникальность, простота, экологичность, доступность для всех слоев населения. Грамотное включение инструмента нейрографики в структуру выездных проектов способствует появлению нового уникального качественного продукта.

Экспертная оценка исследований

Мой практический опыт следующий. С 1994г. я профессионально занимаюсь туристической деятельностью. Путешествиями со смыслом я занимаюсь с 2006г. с этого времени создано и реализовано более 20 авторских проекта. Ежегодно до сегодняшнего момента успешно воплощаются в жизнь от 4 до 6 проекта.

1. Основная суть путешествий со смыслом.

В условиях 21 века, века скоростей и стрессов наш отдых обязан быть эффективным, так как за ограниченное время предстоит выполнить ряд задач: прежде всего – на самом деле отдохнуть, наполнить себя силой и энергией для воплощения дальнейших целей, очистить мысли и тело. Есть прекрасная возможность совместить приятное и полезное, – это отправиться в путешествий со смыслом.

Путешествие со смыслом — это Пребывание в здесь и сейчас.

Главное, знакомство с собой — с Истинным Я.

Путешествие со смыслом – это отпуск для души и возможность:

- посетить новую страну и познакомиться с другой культурой
- побывать в святых местах, храмах и местах силы
- посмотреть на свою жизнь со стороны
- поработать со своими физическими и ментальными блоками
- улучшить здоровье
- углубиться в практику (йоги, медитации, личностного роста и другие)
- встретиться с учителями, неординарными личностями
- найти единомышленников и новых друзей

Туры, в которых экскурсионная программа прекрасно сочетается с обучением, практикой и трансформацией.

2. Исследование глубинного смысла путешествий с точки зрения развития и духовного роста человека на примере высказываний известных личностей

Как сказал Сенека: «Путешествия и перемены заряжают разум свежей энергией, как ничто другое».

«Ничто так не развивает ум, как путешествие» — Эмиль Золя.

«Есть в этом что-то волшебное: уезжаешь одним человеком, а возвращаешься совершенно другим» — Кейт Дуглас Уигген.

«Путешествовать — значит развиваться» — Пьер Бернандо.

«Путешествия это не то, в чем ты разбираешься. Это то, что ты делаешь» — Гейл Форман.

«Мы путешествуем не для того, чтобы сбежать от жизни, а для того, чтобы жизнь из нас не сбежала» — Аноним.

«Мы путешествуем по миру, чтобы найти красоту; мы должны хранить её в себе, иначе она нам не откроется» — Ральф Уолдо Эмерсон.

«Чем дальше я уезжаю, тем больше приближаюсь к себе» — Эндрю МакКарти.

«Мир – это книга, и те, кто не путешествуют, прочитали всего лишь страницу», говорил святой Августин.

«Путешествия - это сильный и удивительный источник вдохновения и переживаний. Отправляясь в отпуск, мы всегда пребываем в радостном возбуждении и предвкушении новых встреч, эмоций, ощущений и впечатлений» - Пауло Коэльо.

«Двигаться, дышать, парить, плыть, получать то, что даришь, исследовать, путешествовать – это и значит ЖИТЬ.» - Ганс Кристиан Андерсен.

«Путешествие – это та вещь, купив которую вы станете только богаче». – неизвестный.

«Раз в год бывайте там, где вы никогда не были». - Далай Лама.

«Путешествовать – это то, чем должен заниматься настоящий художник (творческая личность), потому что это и есть настоящее искусство - драгоценный камень, который путешественник впоследствии должен обработать» - Фрайя Старк.

«Самое интересное приключение – это отправиться в путешествие внутрь себя» - Дэнни Кэй.

3. Основная суть нейрографика

Нейрографика - практика организации и реорганизации впечатлений. Интегративная практика, следствием которой будет иное мышление. Практика внимания. Топософская практика. (Топософия - это

расположение смысла на плоскости).

Творческий метод трансформации реальности и достижения желаемого результата.

В основе метода сочетаются наука и искусство: психология, нейропластичность мозга и графика.

Особый, бионический способ рисования последовательно и мягко производит изменения нейронных связей мозга и за счет этого жизнь меняется к лучшему.

Нейрографика – это чудесная, праздничная атмосфера, наполненная радостью, удивлением и наполнением энергии в процессе творения.

4. Интегрирование сути путешествий со смыслом – как формы развития и духовного роста человека - с инструментом Нейрографика

Итак, в чем же мы находим пересечение смыслов и содержания нового социального явления – путешествий со смыслом с уникальным инструментом нового времени – нейрографики?

Первое.

И то и другое основывается на впечатлениях.

Более глубинный смысл можно понять, если заглянуть в истинную природную суть вещей. Являясь астропсихологом с практическим опытом работы более десяти лет, я могу экспертно утверждать, что планета Меркурий проявляется в жизни людей в интересах к путешествиям, увлеченности в обновлении информации, постоянному желанию познавать новое. В астрологии Меркурий считается планетой умственной деятельности, общения, интеллектуальной энергии. Он управляет нашим сознанием, восприятием и разумом, памятью. Он влияет на наше зрение, слух, восприятие и усвоение информации.

Также Меркурий на уровне физического тела связывает руки и умственную деятельность человека. Прорисовывая своими руками линии на листе бумаги, мы напрямую воздействуем на свой головной мозг, мы позитивно влияем на свои интеллектуальную деятельность. Микромоторика руки организывает впечатления.

Второе.

Путешествуя в новые места, мы получаем новую информацию, «освежаем» свои нейронные связи. Базовым инструментом нейрографики является нейрографическая линия. Это линия, которая не похожа сама на себя на каждом участке своего движения, ведёт туда, где мы не ожидаем увидеть линию. Таким образом, мы имеем возможность выйти за рамки привычных шаблонов и глубинных установок, очистить свои мысли. Еще раз обратимся к мудростям великих людей: как сказал Сенека: "Путешествия и перемены заряжают разум свежей энергией, как ничто другое".

Третье.

Путешествия – это всегда новые контакты, связи, знакомства.

Используя нейрографику, мы создаем новые линии, соединяем свои задачи с окружающей средой, производим процесс интеграции.

Четвертое.

Путешествий со смыслом – это всегда о том, чтобы затронуть струнки своей души, а не просто поставить очередную галочку в списке посещенных достопримечательностей. Принципиально важный момент нейрографики – это наблюдение за динамикой чувств, наполнение энергией, радостью и удовольствием.

Пятое.

Как правило, путешествий со смыслом включают в себя взаимодействия с местами силы, со святыми местами. Для того чтобы получить благословение, Божественную энергию для себя, своих задач, своих близких. В Нейрографике также мы используем синхроничность, сонстрайку с потоком жизни, с большими энергиями Абсолюта, Вселенной.

И, главное, основой жизни на Земле является движение. В этом фундаментальная общность смыслов путешествий и нейрографики.

5. Исследование целевой аудитории нового направления в туристической сфере на примере проекта в Сицилии «Музыка мечты».

Итак, в данном проекте было четыре участника.

Анна, 74 года, пенсионерка.

Мария, 35 лет, управляющая детским досуговым центром.

Игорь, 58 лет, автослесарь.

Елена, 50 лет психолог, владелица клуба ЗОЖ.

Исследуем реакцию данных клиентов на возможность пройти курс обучения Алгоритму #1 Нейрографики в рамках проекта в Сицилии «Музыка мечты».

Анна – категорически отказалась заниматься каким-либо рисованием, объясняя это тем, что она сама художник и никаких новых знаний в ее возрасте ей не нужно.

Мария – с радостью согласилась расширить свои знания в нейрографике, поскольку уже участвовала ранее в моем проекте Мистерия Преображения и знакома с данным инструментом.

Игорь – безразлично отреагировал на обучение навыкам нейрографике, говоря о том, что его основной целью является отдых от стресса на работе.

Елена – вообще не хотела принимать участие в общем процессе обучения нейрографике, предполагая свою рабочую деятельность во время нашего проекта.

6. Раскрытие основных аспектов путешествий со смыслом на примере проекта в Сицилии

Проект в Сицилии «Музыка мечты» был организован по принципу *cosa nostra* – наша семья. Своя небольшая сицилианская вилла (150 лет), свой повар, свой автомобиль, индивидуальное сопровождение каждого участника.

Каждый день были запланированы путешествия в разные исторические и природные места Сицилии. Для углубления процессов для участников предлагались различные энергетические практики.

Основная идея данного проекта заключалась в полном глубоком

погружении участников в бытийность сияющего острова Сицилии.

Культовой фигурой Сицилии является самый высокий в Европе действующий вулкан Этна. Плодородная изобильная Земля острова, уникальный климат, где цветут даже кактусы, три моря, разнообразные природные заповедники, горы, водопады, реки в сочетании с шедеврами сицилианского искусства, историческими памятниками, многовековыми традициями, душевным доброжелательным местным населением, изысканной кухней – все эти блага и дары Сицилии подавались участникам проекта подавались в высокопрофессиональном исполнении.

Сакральные глубинные таинства Сицилии заложены в символе Сицилии – Тринакрии. Находясь под влиянием планеты Венера – Италия напитывает жителей и гостей этой страны женскими энергиями. Сицилия имеет тройную женскую энергетику, защищенность, самодостаточность и глубокую самобытность.



Красота, творчество, эстетика – являются характерной особенностью сицилианцев. Название проекта также не случайно. Это связано с великим композитором Винченцо Беллини, который родился в городе Катания, где

живут участники проекта.

Итак, каждый день впечатляясь, напитываясь бытийностью Сицилии участники проекта рисовали. Мы постигали основы нейрографика одновременно наблюдая себя в новом укладе жизни. Вечером после путешествий по сияющему острову после невероятно вкусного душевного ужина мы садились и учились формировать свою новую реальность.

Наш проект давал возможность участникам осознавать себя через искусство.

Также нейрографика – это практика работы с любовью. С любовью на всех уровнях: к себе, к людям рядом, к окружающему пространству, к своим родителям, своим семьям, к Земле, к родине, к Божественному.

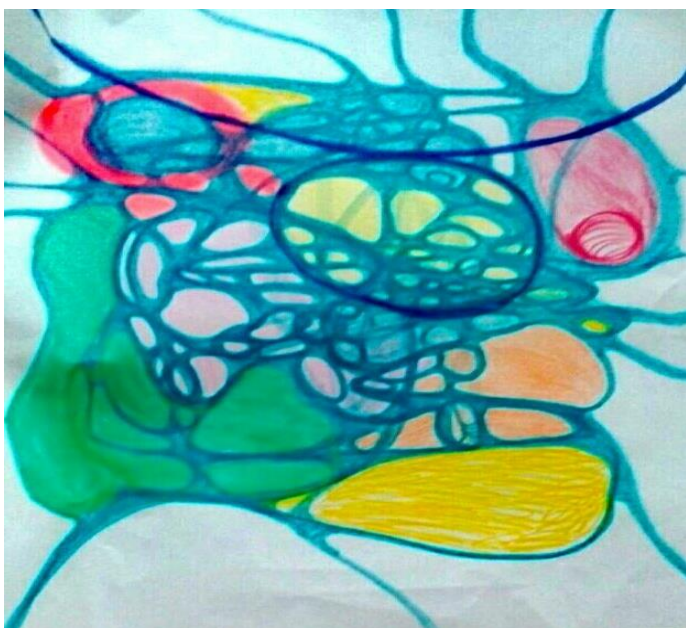
Задачей проекта являлось создание миролюбивой дружественной атмосферы доверия и поддержки среди участников проекта. И это было великолепно реализовано!

7. Основные результаты проекта в Сицилии «Музыка мечты»

Первый рисунок Анны был трудным. Постоянно нервничая, отбрасывая карандаши, она повторяла, что это все не для нее, это все не серьезно и т.д. ушла раньше всех. Делая скругления углов, Анна немного успокаивалась, но не надолго... На следующее утро она сама подошла и попросила совета для ее рисунка. Тема была Здоровье. По мере наших занятий пришел интерес. Женщину захватил процесс творчества. Улучшение состояния здоровья она отмечала в своих описаниях после выполнении рисунков.



Мария. Я работала с ней ранее. Она уже практиковала нейрографику. В этот раз мы прорабатывали самые актуальные для нее на данный момент темы. Также тема здоровья. Работали по Алгоритму N1. поднялись детские воспоминания. Чувство вины, обида на отца. Здесь же открылась внутренняя боль – не быть признанной, постоянно получать хорошие отметки, чтобы заслужить любовь отца. Слезы, много слез. Очень эмоционально Маша включилась в эту работу. Постепенно выравнивалось состояние на стадии интеграции. Работала перед сном. Утром проснулась отдохнувшей. Глаза чистые и светлые. Прочистилась горловая чакра.



Самым значимым для Марии была работа, где она открывала свое предназначение. Пришло понимание глубинного смысла самодостаточности. Она записала у себя в тетрадке: « у меня нет преград, все дороги для меня открыты! Я чувствую что, хочу отдавать. Меня ждут детишки, родители! Я люблю свою работу. Я люблю путешествовать. Люблю своего сына. Мне нужно организовать поездку к моим родителям. И я сделаю это. Мне нужно пойти на танцы. Обязательно. Меня окружают счастливые люди. Я люблю ЖИЗНЬ!»

Игорь, неожиданно для самого себя также стал пробовать уроки нейрографики. Как он говорил позже, вечером нечего было делать, посмотрел, что все рисуют. Решил попробовать. Тему Игорь взял «Я – художник». Потом он говорил нам, что в раннем детстве очень хотел рисовать, но родители отдали в спортивную секцию. Мечта детства всю жизнь пылилась на задворках истории..



Попробовал, получилось. Понравилось!

Долго не мог поверить в то, что это шедевр сделан его собственными руками. Показал дома свои рисунки – семья была в восторге.



Елена, действительно почти все вечера работа по скайпу со своими клиентами. Но были вечера, когда она рисовала с нами. Это ее успокаивало. Она отдыхала. Наслаждалась. В основном она выбирала темы гармонизация и душевного покоя. От инструмента нейрографика была в восторге. От простоты и результативности. Елена всегда получала хорошее ресурсное состояние после выполнения работ. Единственное, о чем она сожалела – мало времени ей удавалось с нами порисовать.



Этот проект получился очень красивым, ярким и душевным.

Участники проекта отдохнули, насладились красотой Сицилии, напитались ее ароматами, зарядились новой энергией, подружились. Было много музыки – мы пели песни, мы слушали великого маэстро Биллини. Был мастер-класс по изготовлению пасты Аля Норма (надеюсь, понятно, что название сицилийской пасты взято из произведения всемирно известной оперы). Великий живой вулкан Этна. После поездки у нас была мистическая работа. Мы рисовали энергии духа горы. Мы прорисовывали дары, милость Божественного, которая открыла нам Этна. Более 400 кратеров, живая великая Этна дарующая плодородие и уничтожающая десятки городов. Через линии поля мы получали глубокие переживания и трансовые состояния энергий Абсолюта. Духовная работа и личностный рост – об это говорили наши участники на заключительном прощальном вечере. «Музыка Мечты» прозвучала для каждого по своему, но мы делали это все вместе. Да, это было путешествие по Сицилии. Мы видели Джардини-Наксос, (Giardini Naxos). Изола Белла (Isola Bella), Кастельмола (Castelmola), Сиракузы (Siracusa), Ното (Noto), Вулкан Этна или «Гора огня», Катания (Catania), Таормина (Taormina). Да, это были очень красивые впечатления. Эти впечатления проживались душой и телом. Мы запетливали эти впечатления. Каждый участник увез с собой не только фотографии, но и свои прекрасные рисунки. Свои открытия души. Теперь каждый участник нашего проекта умеет выражаться через творчество, через инструмент нейрографику.

Мария написала: «Спасибо Ольга за возможность участвовать в этом волшебном проекте , за встречу с удивительными людьми. Было очень весело, все дни напролет смеялись и пели))) ну и конечно - нейрографика!!!! Начинаешь больше понимать себя, себя в ситуациях, соединяешься с собой. Становится понятнее и спокойнее. Первый мой рисунок был в ' нехотении' , плохо себя чувствовала, рисовала тему "здоровье" и буквально в течении часа, самочувствие улучшилось и я поняла глубинно откуда у меня такие психосоматические состояния. По приезду стали происходить разные проработки ситуаций, разные эмоциональные состояния , то что надо было отпустить, через болезненные ситуации, отпустила. И я благодарна, что так все выстроилось для меня после этого замечательного курса. Сейчас все очень хорошо. Я наладила свою личную жизнь. С какими людьми надо было расстаться - рассталась. Поняла все глубинно на Сицилии. Этот остров сам по себе даёт силу, а после поднятия на вулкан мощный поток энергии и осознания. Так что не зря Ольга выбрала именно это место для нейрографики. Спасибо! Рисуйте и создавайте свою жизнь красиво сами».

Трифонова Ольга. Нейрографика как важная часть путешествий со смыслом.



[Ссылка на дипломную работу Трифоновой Ольги в авторском стиле](#)

Автор:
Тупелева Виктория
Супервизор:
Номерова Алла

Тема:
Отношения. Личный кейс

Введение. Как я пришла в Нейрографику. Личная история

Каждого из нас Жизненный путь как-то привел в Нейрографику. Со мной это случилось, когда вдруг накрыло осознанием, что я отрицаю себя даже как потенциального художника, что у меня жесткое убеждение, что рисовать - это не для меня. Вспомнилось многое из детства, даже из очень детского возраста 3-4 года, я нацарапала свое имя на лакированной крышке дивана, румынского как стало потом известно. Я была горда, но в тоже время понимала, что родители будут недовольны. Это было мягко сказано, больше я никогда в жизни даже не пыталась взять в руки карандаш именно для рисования.

И вот пришло это понимание.

Я приняла простое решение - найти какие-нибудь курсы рисования и обучиться. Запросы были простые - быстро, просто, интересно. На такой мой запрос - пришел ответ Нейрографика.

Так я познакомилась с этим чудесным методом.

Сегменты жизни. Колесо баланса. Состояние на старте. Самое некомфортное.

Возможность вносить коррективы в свою жизнь с помощью Нейрографики стала для меня приятным бонусом.

На данный момент я пока не смогла почувствовать в себе художника именно как творца, пока чувствую себя больше подмастерьем и учеником.

В своей работы я решила показать развитие изменений и результаты в сфере сегмента отношений, как если рассматривать стандартное Колесо Баланса своей жизни. Я возьму отношения в паре как самый явный

показатель

На начало года, и начало курса, это был один из самых низких по баллам сегмент.

Я оценивала его максимум на троечку.

Итак, начальные условия:

- отношения в паре, около 20 лет союза - много взаимного непонимания , невнимания. Скрытность в финансовых вопросах, нечестность, утаивание реальной картины расходов. Взаимные личные претензии, протесты, много разных «должна» и «надо». По факту пары не было, каждый жил в своем мире. Горячее желание изменить как-то эту устоявшуюся махину, вплоть до убегания, неверие в возможность мирной трансформации.

В начале курса сразу было сказано, что каждого ждут неминуемые личные изменения. Я уже была готова на любые попытки, лишь бы как то это положение изменить.

На эту тему я рисовала очень много рисунков.

Один из первых, очень показательный рисунок еще на курсе Специалист

Так я познакомилась с этим чудесным методом.

Отношения в моей паре.

Возможность вносить коррективы в свою жизнь с помощью Нейрографики стала для меня приятным бонусом.

Для наглядности полученных результатов из стандартного Колеса Баланса возьму сферы своей жизни Отношения и Карьера, как самые низкие по рейтингу на момент начала обучения.

Итак, начальные условия:

- отношения в паре, около 20 лет союза- много взаимного непонимания , невнимания. Скрытность в финансовых вопросах, нечестность, утаивание реальной картины расходов. Взаимные претензии, протесты, много разных

«должна» и «надо». Горячее желание изменить как-то эту устоявшуюся махину, вплоть до убегания, неверие в возможность мирной трансформации.

Итак, начальные условия:

- отношения в паре, около 20 лет союза - много взаимного непонимания, невнимания. Скрытность в финансовых вопросах, нечестность, утаивание реальной картины расходов. Взаимные личные претензии, протесты, много разных «должна» и «надо». По факту пары не было, каждый жил в своем мире. Горячее желание изменить как-то эту устоявшуюся махину, вплоть до убегания, неверие в возможность мирной трансформации.

В начале курса сразу было сказано, что каждого ждут неминуемые личные изменения. Я уже была готова на любые попытки, лишь бы как то это положение изменить.

На эту тему я рисовала очень много рисунков.

Один из первых, очень показательный рисунок еще на курсе
Специалист

Февраль. Начало курса.

Тема: Гармония в отношениях с Ж. (рис1) Формат А3

Работа в паре, с коучем.

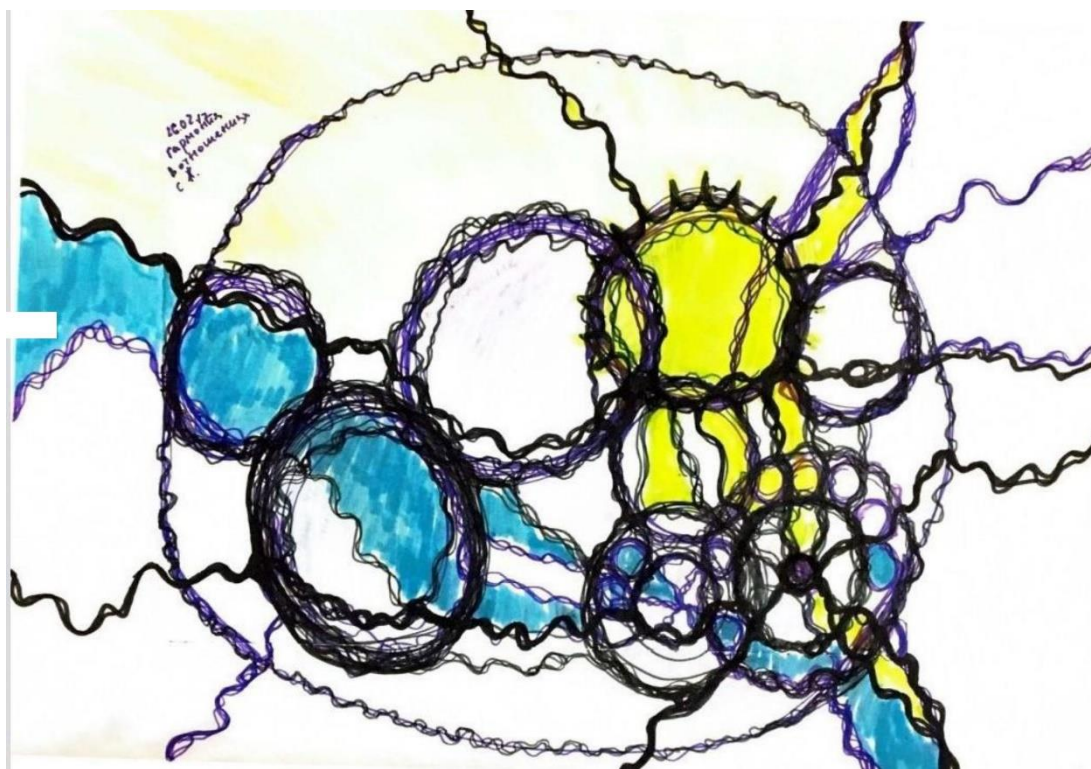
1 работа кейса Наряжение в отношениях.

Определили цель - гармоничные отношения в паре, ресурсы взяла как мое желание, принятие, индивидуальность и еще неопределенные. Набор линий кругов и их нейрографирование загнали в мрачные воспоминания и напряжение во всем теле, даже слезы подступили. Места на листе стало мало, подложила больший формат листа. Мне задавали вопросы, я отвечала, работа не нравится категорически. Пыталась скруглять и добавить линий фона - сумбурно, грязно, болит сердце.

Добавила большой внешний круг, как бы отгородилась от этого, стало полегче.

Цвет чуть разрядил напряжение, все не так безнадежно . Фиксация, линии поля. Нужно продолжить эту тему.

Рисунок не удовлетворяет



После этой работы я нарисовала еще ряд подобных, используя то что умела на тот момент. Все рисунки жутко не нравились, вызывали неприятные эмоции.

Потом опять обратилась к девушке с которой мы работали в рис. 1, с тем что глядя на картинку я вижу себя в какой то паутине. Мы решили попробовать еще раз. Уже не стали брать известные нам алгоритмы, а она вела меня как ей кажется нужным.

В результате появилась работа, которая принесла мне удовлетворение и, глядя на которую, во мне просыпалась надежда. (рис2)

Именно эту работу я считаю базовой, с которой и начались постепенные изменения в наших отношениях.

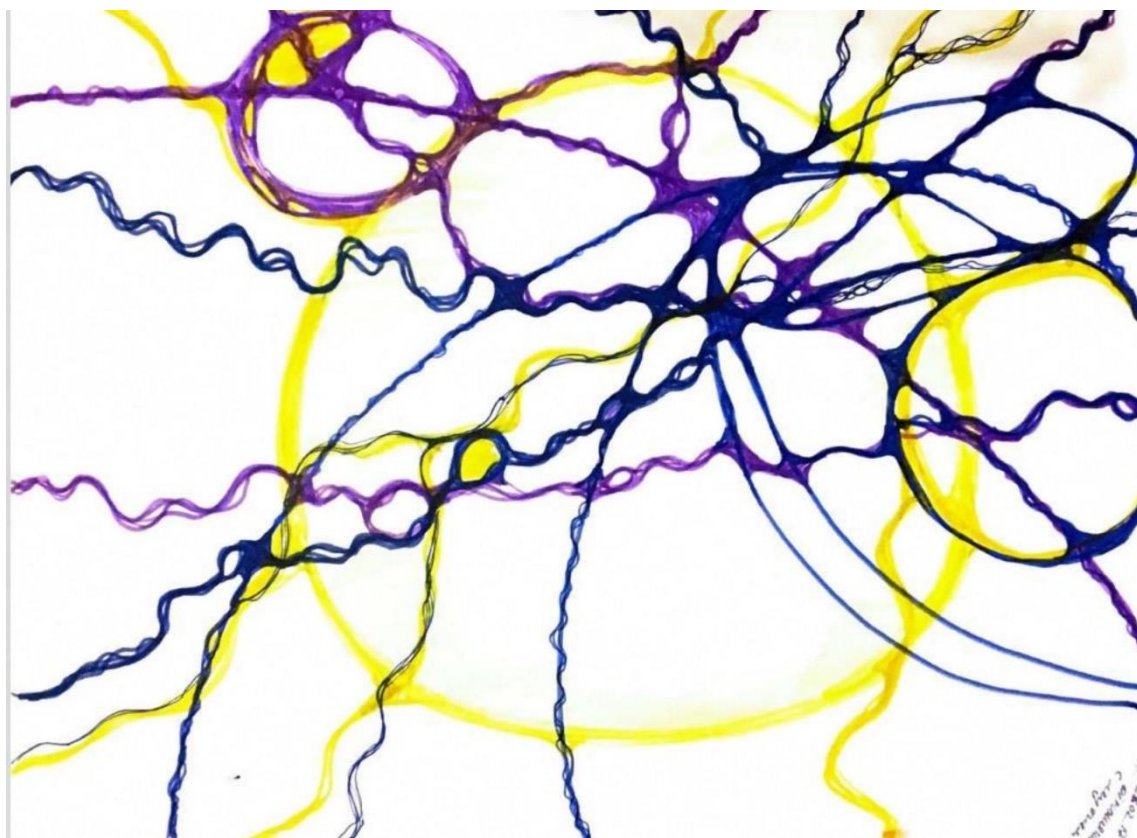
Тема: Отношения с мужем 2 работа кейса.

После первой работы в TRUE, осталось неудовлетворение.

Обозначила кругами огромными, даже дугами - себя и мужа, разными цветами. Но размер, наверное, примерно одинаков.

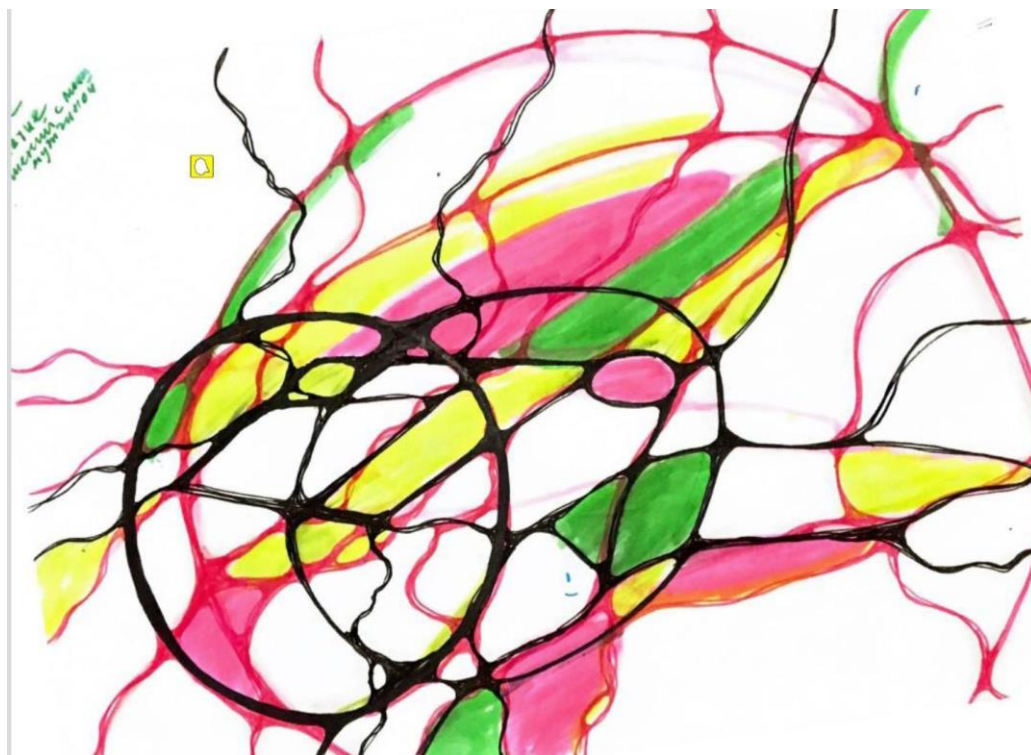
Нейрографировала, скруглила, опять напоззли мрачные мысли и недовольство, тело отозвалось болью в груди. Да, мы разные, но мы вместе давно и есть плюсы, что нас держат. Стала добавлять линий, выводить фон. Пришли мысли о наших детях, обозначились круги, стало легче в теле, пошло какое то понимание, расширение. Хотелось цвета, взяла желтый, но прорисовала круг, он как солнышко объединяет нас на каком то неведомом мне уровне. Круг заполнила желтым карандашом. На душе стало легко и радостно.

Рисунок нравится.



Конечно, рисовалось еще много работ, очень много снимала ограничений.

Вот одна из них, которая вывела на важные осознания и помогла мне честно развернуться к себе



Тема: Принятие отношений с моим мужчиной.

Выбрала ярко-розовый цвет. Нарисовала себя - круг. Пришли мысли , что хочу я в этой теме Принятия, быть просто всепринимающей - нарисовала себя такую - очень большой круг. Скрутило внутри , трудно дышать- я ведь не такая, откуда это стремление быть хорошей. Важно быть просто собой такая как есть. Скругляю, чуть легче, , линии, надо найти решение. Взяла чёрный, фиксация круга, да это я , и тут же увидела - вот оно -решение , круг рядом со мной, мы пересекаемся. Это и есть мой мужчина и он не нуждается в каких-то там моих принятиях, это я придумала сама.

Да, между нами есть ещё и углы, но в то же время и постоянство - ромб, еще не квадрат. Меня отпустило, просто нудно время. Все придёт. Рисунок нравится

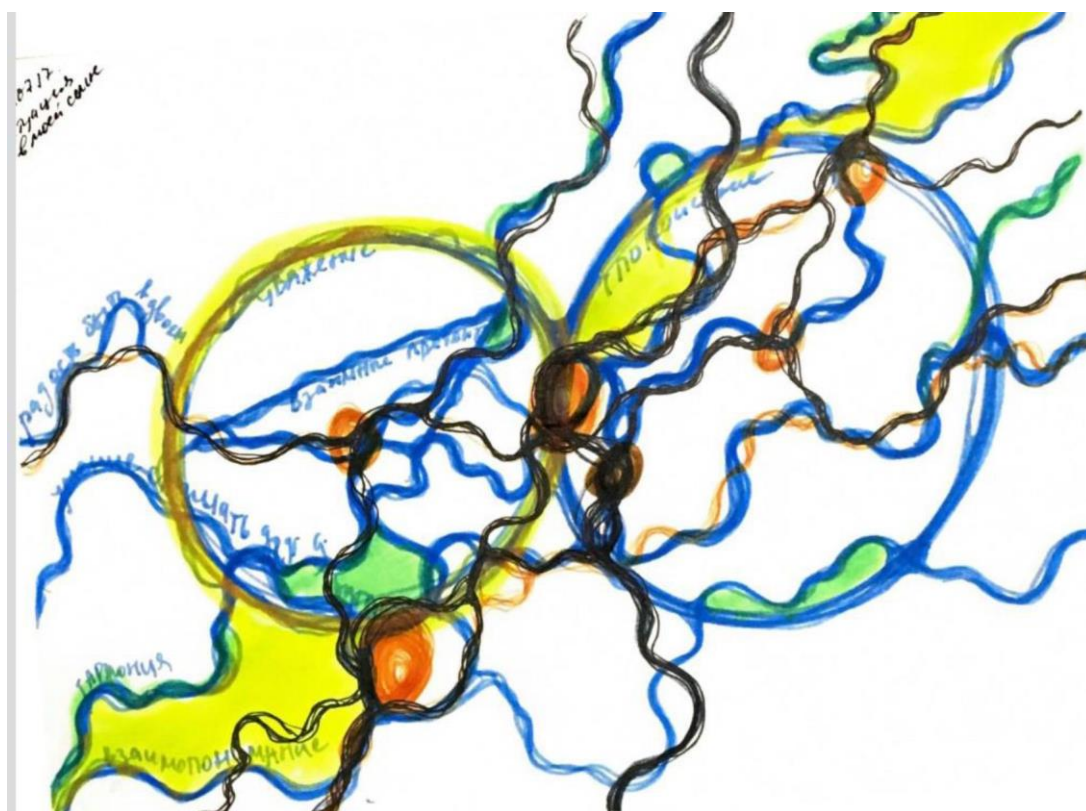
Подбирая рисунки, просматривая их, в процессе подготовки работы, и подводя итоги, я заметила, что на всех работы где я изображала себя и мужа, размеры фигур практически одинакового размера. (рис4)

Для меня это важный показатель, значит я уже чувствую и ощущаю нас равноправными партнерами, никто никому ничего не должен и отношения строятся только из желания быть именно с этим человеком.

Результат. Состояние отношений на настоящий момент

4. Сейчас я оцениваю состояние наших взаимоотношений на 8, это замечательный результат.

Я чувствую, вижу и принимаю внимание и заботу моего мужчины, главное, проявляю их сама. Разрешились и финансовые недопонимания, видимо это взаимосвязано, муж стал больше зарабатывать. Мне теперь вместе с ним комфортно и легко, и уже не стоят вопросы об убегании. Любое недопонимание тут же проговаривается и проясняется. Я стремлюсь к кристальной честности в отношениях. Так мне комфортно.



Тема: Ситуация в моей семье .

АВН.

Набирала линии, спрашивая у себя их названия - взаимопонимание, радость быть вдвоём, гармония, умение слушать. В местах напряжения получилось два круга - уважение и спокойствие, опора наших отношений, но в круге уважения, чувствую напряжение - прорисовала треугольник - взаимные претензии, что мешают нам, нейрографировала. Некоторые места захотелось усилить суставами, суставы соединились линиями. Объединение цветом, пока немного гармонии. Линии поля. Удовлетворение работой, процесс идёт.

Заключение. Благодарности

Оглядываясь на проделанный путь, работу и полученные результаты, я могу с уверенностью сказать, да Нейрографика работает. И может быть я еще не художник, но точно Творец своей Жизни и у меня есть прекрасный инструмент для творения.

С глубокой благодарностью к создателю метода, нашей группе, обретенным друзьям.

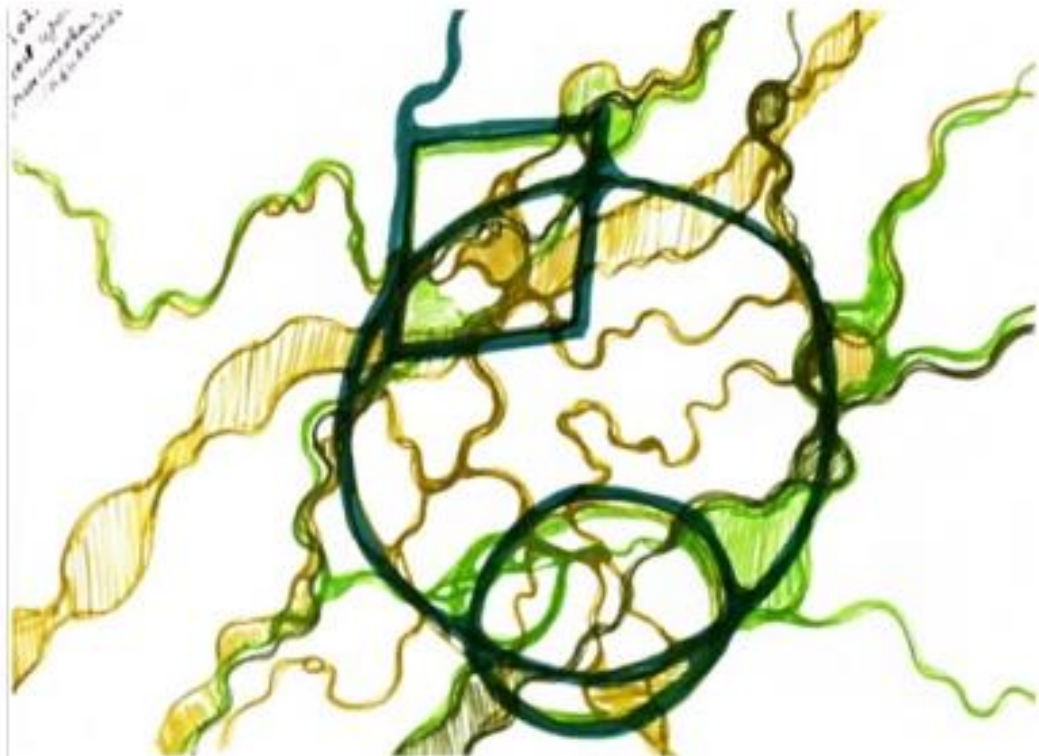
[Ссылка на дипломную работу Тупелевой Виктории в авторском стиле](#)

Работы Тупелевой Виктории

Тема: Я и деньги



Тема: Моя изобильная финансовая стабильность.



Автор:
Фейгельман Ирина
Супервизор:
Сафонова Светлана

Тема:
Нейрографическая Оптимизация Творческих Способностей
У Детей И Взрослых

Вступление

Нейрографика родилась весной 2014 года. Это было озарение, которое пришло автору метода Павлу Пискареву, между небом и землей, по дороге в Землю обетованую...



Однако я совершенно уверена в том, что все озарения приходят, и проявляются в Жизнь, только как результат длительной и напряженной работы тела, мысли и Духа. Мало что-то прозреть... Надо еще осознать... И для осознания, что же это и как его можно использовать, потребовался весь накопленный опыт в самых разнообразных сферах жизни. Архитектор, ректор Института Аналитического коучинга, член комитета организационного развития Ассоциации русскоязычных коучей, член-корреспондент Международной Академии психологических наук (МАПН), управляющий партнер проекта «DRIVING», капитан «ZOceanClub», Мастер «KOAN-group», архитектор развития, спикер, художник, топософ, психолог, коуч, бизнес-тренер, графический фасилитатор, тренер НЛП, мастер холодинамики, системный расстановщик, игропрактик, специалист телесно-ориентированных практик, мастер восточных гуманитарных технологий, инструктор боевых искусств: Симмей-до (IV дан), Буджинкан (I дан), мастер Рейки, инструктор Тайцзы-цигун, доктор восточной медицины, учитель медитации – и это не полный перечень всех регалий Павла. Зерно упало на очень хорошо обработанную, удобренную, благодатную почву. У Павла хватило смелости и сил, чтобы не отмахнуться, а схватить мечту за ускользающую нить... и приложить очень много настойчивости, веры и любви... И тогда случилось чудо!

Это удивительное слово дало начало целому методу анализа и

трансформации окружающей нас реальности. За три года из одного единственного слова выросло огромное дерево, корни которого охватили весь земной шар, а крона дотянулась до звезд. Это произошло потому, что нейрографика, при всей своей простоте и доступности, способна творить чудеса. Это возможность своими руками изменить Мир к лучшему. Нарисовать можно всё: общение, действие, время, событие... На листе можно соединить то, что просто не представляется соединимым в категориях существующей реальности... Нарисовать, а затем перерисовать, снимая внутренние ограничения, накопленные за годы жизни, навязанные социальными стереотипами, образованием и семейными догмами.

Каждый создает свой собственный уникальный рисунок, плетет свои кружева судьбы. А затем гармонизирует его таким образом, что Вселенная принимает это как алгоритм для изменения реальности.

Ведущее место к картине Мира Нейрографики занимает нейролиния. Она спонтанна, не повторяет себя на каждом участке своего пути и идет туда, где сам творец не ожидает ее увидеть. При этом еще подключается мелкая моторика рук, связанная с нейронными сетями мозга. Основная же идея нейрографики – это формирование впечатления, которое является связующим звеном между ощущениями и мышлением. Очень важно наблюдать за своими ощущениями во время рисования... Меняя впечатление от рисунка, делая его эстетически более приятным, красивым, мы меняем и свои ощущения, которые становятся основанием для будущего, более позитивного мышления. Эстетический критерий является здесь ведущим.

Не могу не привести здесь принципы нейрографики. Они для меня красивы, лаконичны, объемны и многомерны...

10 принципов нейрографики

- Образ интегрирует смыслы
- Смыслы концентрируют состояния
- Проблема есть порождение разума
- Решение обладает качеством бионики
- Гармония ведет к удовлетворению
- Вселенная уместается на острие карандаша
- Любая задача имеет графическое решение
- Плоскость рисунка не имеет границ
- Мир состоит из фигур и линий
- Рисовать просто



2. Описание метода «Нейрографика+FORBRAIN»



Я хочу рассказать о том, как использовала нейрографику для помощи детям, у которых возникли проблемы с чтением. Я не исследовала, почему это для них сложно... Мы просто читали, а затем рисовали... Я совместила 15 минут чтения с прибором «FORBRAIN» и выброс напряжения на лист в течение 3-х секунд с

последующей проработкой по алгоритму «Снятие ограничений».

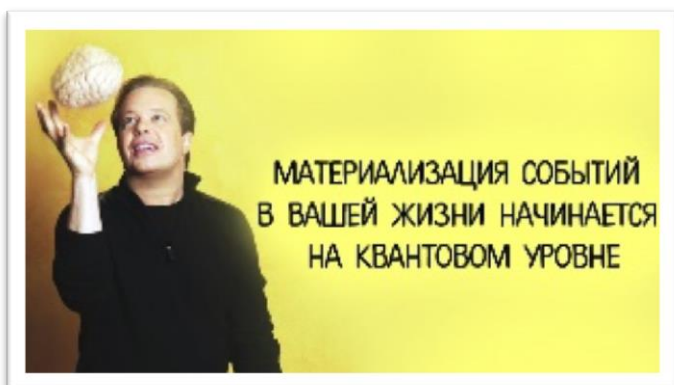
2.1 Почему я посчитала это возможным.

Прибор FORBRAIN стимулирует головной мозг через сочетание двух путей передачи звука: путем костной проводимости, вызванной вибрацией в верхней части черепа, и путем воздушной проводимости, при которой звуковые колебания передаются через наружное ухо. FORBRAIN стимулирует активность всего внутреннего уха целиком, в том числе тех его частей, которые влияют на слуховые и моторные функции. Звук передается в начале на барабанную перепонку, а затем благодаря костной проводимости стимулирует рефлекс сокращения-расслабления мышц стремечка и молоточка. Сенсорная звуковая стимуляция достигается в результате воспринимаемого звукового контраста (двукратного чередования частоты и

интенсивности звука), который удивляет ухо. Вибрации, вызванные звуковыми колебаниями, приводят в движение улитку и вестибулярную мембрану, которые преобразуют звуковую вибрацию в электрические импульсы, возбуждая обширную нейронную сеть. Во время такого чтения мозг работает в усиленном режиме, в теле накапливается сильное напряжение, которое ощущается как усталость (ребенок начинает зевать, ищет более удобную позу, потягивается и т.д.). Из этого состояния дискомфорта делается эмоциональный выброс на бумагу. Иными словами, мы прорисовываем старые, привычные пути нервных импульсов, которые активируются в нейронной сети при чтении.

Нейрографика позволяет «переписать» прошлое и инсталлировать в мозг новые программы реализации будущего. Всю энергию, накопленную в «проблеме с чтением», мы высвобождаем путем сопряжения острых углов в выбросе, и затем направляем ее на улучшение навыков чтения и глубокое усвоение прочитанного.

Далай-лама говорил: «Природа ума остается загадочной, но мы можем видеть, как созерцательные практики медитации и тренировки ума влияют на качество нейропластичности мозга». Погружение в нейрографический рисунок позволяет легко достичь состояния расслабленности тела и мыслей. И в этом состоянии гораздо эффективнее поменять внутренние установки, действуя через восприятие и впечатление, производимое рисунком на наше подсознание. Нейрографика является направленной медитацией, которая ориентирована на эффекты нейропластичности мозга. Каждый человек рождается с множеством нейронов, и очень небольшим количеством связей между ними. По мере взаимодействия нас с окружающим миром строятся эти связи и, в конечном счете, создают нас такими, какие мы есть. Мы протаптываем «дороги» в мозге, следуя привычным стереотипам поведения, а необъятные поля возможностей остаются неиспользованными в повседневной жизни. Именно пластичность мозга позволяет освоить эти «не востребованные» территории.



Биохимик, нейрофизиолог, нейропсихолог, хиропрактик, доктор Джо Диспенза утверждает, что каждый раз, переживая какой-либо опыт, мы «активируем» огромное количество нейронов в нашем мозге. Согласно его теории, все наше прошлое «записано» в

нейросетях мозга, которые формируют то, как мы ощущаем мир. В 99% случаев мы воспринимаем реальность не такой, какая она есть, а интерпретируем ее на основе готовых образов из своего прошлого. На своем личном опыте и опыте многих людей доктор Диспенза доказывает, что сознание влияет на нашу реальность, и изменяя одно мы меняем второе.

Прорабатывая рисунок по алгоритму «Снятие ограничений», мы гармонизируем свое состояние в настоящем моменте, а затем «обманываем» мозг, впечатывая в него новое впечатление. Мы прокладываем новую нейронную связь... Бионичность нейрографической картинки неосознанно считывается нашим телом, а затем ее смысл присваивается нашим мозгом.

Вернусь к сказанному выше... Когда ребенок делает выброс из своего состояния дискомфорта и напряжения, он прорисовывает уже существующие в мозгу нейронные связи. Так как есть трудности с самим процессом чтения и с восприятием прочитанного, эти связи несут негативный эмоциональный заряд. Выполняя сопряжение острых углов тем же цветом, которым сделан выброс, мы говорим мозгу: посмотри, картинка осталась прежней, это все еще та же самая картинка, но из нее ушло напряжение. Наш мозг все делает сам. Он дорисовывает круги, воспринимает их как идеальные формы сакральной геометрии, гармонизируется и, меняет свое восприятие. Теперь он спокоен, расслаблен и готов к изменению.

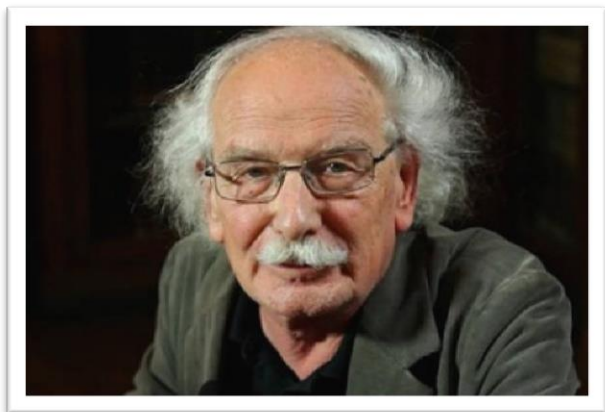
На этом интенсивная часть занятия с ребенком заканчивается. В целом получается где-то около 30 минут. Это оптимальный промежуток времени для достаточно напряженной работы с его стороны, без перегорания и опустошения. Кроме поддерживающей атмосферы, это является важным фактором, почему дети с удовольствием приходят на занятия. Кстати, текст каждый выбирает себе сам: чтобы было легко и(или) интересно. Я их не подгоняю и не навязываю своего мнения. Единственное обязательное правило – читать непрерывно в течение 15 мин.

Следующий этап: дальнейшая проработка рисунка по алгоритму «Снятие ограничений». Это делаю я сама, а ребенок наблюдает как меняется его рисунок. Он может отвлекаться, пить воду, ходить. В процессе рисования мы с ним разговариваем. Темы могут быть самые разные: о школе или просто «за жизнь».

Возможность такой работы основывается на двух принципах. Первый – это теория единого информационного поля. «Согласно квантовой модели, физическая Вселенная – это единое нематериальное информационное поле, в котором все взаимосвязано и которое потенциально является всем, но

фактически – ничем. Квантовая Вселенная просто поджидает наделенного сознанием наблюдателя (например, вас или меня), чей разум (который и есть энергия) окажет воздействие на энергию (потенциальную материю), сконцентрировав волны энергетических вероятностей в физическую материю. Как волна вероятности электрона в определенный момент становится частицей, так под воздействием сознания наблюдателя частицы или группы частиц обретают физическое существование в форме жизненных событий. Информацией пронизаны все материальные объекты и процессы во Вселенной, все взаимосвязано, все влияет друг на друга...» писал Джо Диспенза в 2012 году в своей книге «Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели». Еще в апреле 1982 года академик М. А. Марков на Президиуме АН СССР докладывал: «...Информационное поле Вселенной слоисто и структурно напоминает „матрешку“, причем каждый слой связан иерархически с более высокими слоями, вплоть до Абсолюта, и все в нем взаимосвязано».

Это не суть важно, а лишь как подтверждение научно обоснованной возможности такой опосредованной работы с ребенком через его рисунок. И второй принцип – это теория наличия зеркальных нейронов в мозге человека. Согласно этой теории, у человека выполняющего действие и у человека наблюдающего за этим действием, возбуждаются одни и те же участки мозга.



Джакомо Ризолатти – итальянский нейробиолог, родился в 1937 году. Окончил Падуанский университет. В 1992 году профессор Ризолатти совершил революционное открытие, которое произвело переворот в психологии и других науках об устройстве мозга. Были обнаружены зеркальные нейроны – уникальные клетки мозга, которые активизируются, когда мы следим за действиями других людей. Эти клетки, как зеркало, автоматически «отражают» чужое поведение у нас в голове и позволяют прочувствовать происходящее так, как если бы мы совершали действия сами. Сейчас Джакомо Ризолатти возглавляет Институт неврологии Пармского университета и является почетным доктором Санкт-Петербургского государственного университета.

А так как есть еще и психическая связь ребенка с его рисунком, то

меняется и впечатление, меняется эмоциональный фон, настроение улучшается. А эмоции самым прямым образом влияют на мышление человека и его видение окружающей действительности.

2.2 Алекс В. (8 лет)

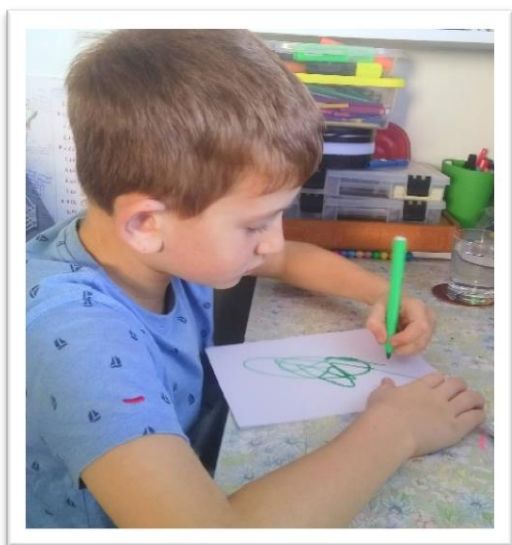
С чем пришли: не умеет и не хочет читать, не может сосредоточиться на уроке и при выполнении домашнего задания, не успевает выполнять задания на уроке и дома все делает лишь частично. Не собран, кушает медленно (отвлекается), уборка игрушек растягивается на часы...

Учитель советует пройти проверку на принятие лекарства для концентрации внимания. Мама против.



После двух сессий по 5 занятий каждая:

Стал гораздо лучше читать, более собран и более инициативен, поднялось настроение, начал предлагать много интересных идей, проявился творческий подход ко многим занятиям...



После летних каникул вернулись ко мне снова, так как, несмотря на то что уровень чтения улучшился, способность к концентрации снизилась.

После двух сессий по 5 занятий каждая, ощутимо улучшились оценки по всем предметам (80-100), в школу стал ходить с удовольствием.

Завтра приходит на третью сессию из 5 занятий и затем перерыв на 3 месяца.

2.2.1 Письмо Алекса

Привет! Сегодня я тебе напишу, что изменилось.

Я писал медленно и читал медленно, потом я пошел к тебе заниматься и я стал лучше на много читать и писать, и быстрее причем... И я хочу сказать тебе спасибо огромное.

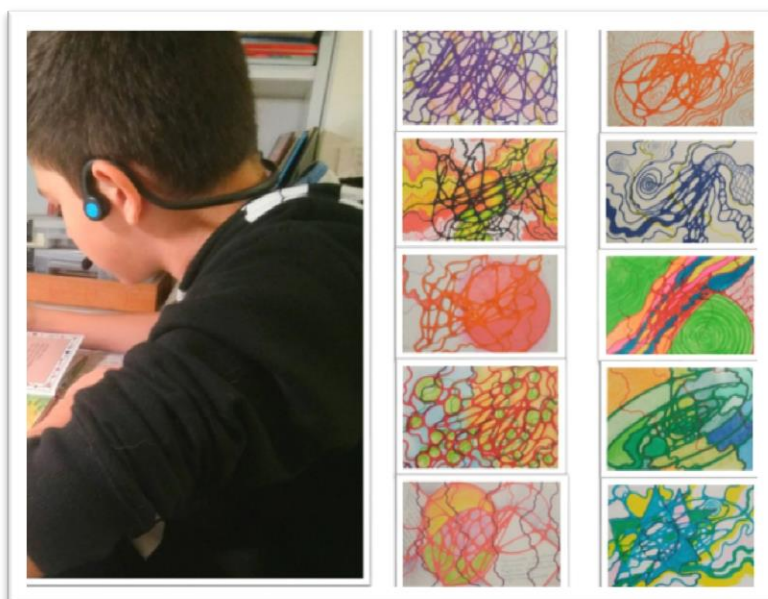
А еще у меня вот что изменилось. Мое счастье стало лучше. Я понял, что если я буду с тобой заниматься, то все будет лучше: поднимается настроение мое. А еще я был все время грустный в школе, не знаю почему. А сейчас, у меня поднялось настроение и я понял, что у меня все бы классы были грустными, если бы я не пошел к тебе заниматься.

Спасибо, спасибо, спасибо!»

Письмо записано дословно по просьбе Саши его мамой, так как сам он не умеет писать по-русски.

2.3 Давид Ш. (11 лет)

Ребенок пришел со стойкой ненавистью к чтению. Одно лишь упоминание о необходимости читать, вызывало у него приступы гнева. Мама подозревает о наличии какой-то эмоциональной травмы на этой почве. Ребенок очень добрый и отзывчивый, но легко возбудимый и нуждающийся в периодах уединения. В школе нет такой возможности... С учителем взаимопонимания и контакта нет. В школе настаивают на необходимости принимать лекарства для усиления внимания и концентрации. Мама против и я ее в этом поддерживаю.



На данный момент Давид прошел две сессии по 5 занятий каждая.

Со слов мамы стал более уравновешен, читает каждый день два раза по 15 мин. Читать стал гораздо лучше, понимает прочитанное.

Мама ведет дневник, записывая каждый день несколько слов о Давиде. Принесла мне почитать. Давид на моих занятиях очень устает, придя домой почти сразу ложиться спать (около 19 часов) и спит до утра. Кроме улучшения чтения, отмечает возросшую стрессоустойчивость. Более спокойно воспринимает громкие неожиданные звуки. После сирен воздушной тревоги, при любом громком звуке впадал в ступор, или в истерику. (Мама мне раньше этого не говорила. Наметили в ближайшем будущем порисовать с ним страхи...) Сейчас состояние стало более гармоничное. Готов выслушать собеседника, реагирует спокойно, даже если ему что-то не нравится. Стал лучше анализировать происходящие с ним события.

2.4. Обобщение

Я, конечно, еще в начале пути. Многого надо еще изучить, проверить и осмыслить. Однако положительные изменения, которые происходят с детьми, я вижу уже сейчас. И меня это очень радует.

Эта тема (помощь детям с дислексией и синдромом дефицита внимания без лекарственных препаратов) для меня актуальна. У моей младшей дочери тяжелая форма дислексии. При IQ выше среднего, она до 4-го класса не могла читать и писать... Сейчас она заканчивает 12 класс школы, успешно сдает экзамены, и в этом нам тоже помогает нейрографика.

Поэтому даже эти небольшие пока достижения считаю очень значимыми и важными. Результатами занятий довольны все участники процесса: ребенок, его родители и, конечно, я.

3. Описание кейса «Мое самочувствие»



Я никогда не закидывалась на своем здоровье, очень не люблю ходить по врачам. Прибегаю к помощи конвенциональной медицины только в очень крайних случаях. По большому счету, я довольна состоянием и тела и Души, но... Все было бы почти чудесно, если бы не частые приступы мегренных болей, которые могли

продолжаться в течение нескольких суток. Для облегчения этого состояния (а если повезет, то и полного избавления), я решила применить нейрографику.

Это мой первый рисунок. Я просто рисовала круги, слушая один из роликов Павла, выложенных в свободном доступе в интернете. Меня как-то сразу захватили красота свободного движения маркера по листу, яркость цвета и могущество процесса. Не было никакого сомнения, это была любовь с первого круга.

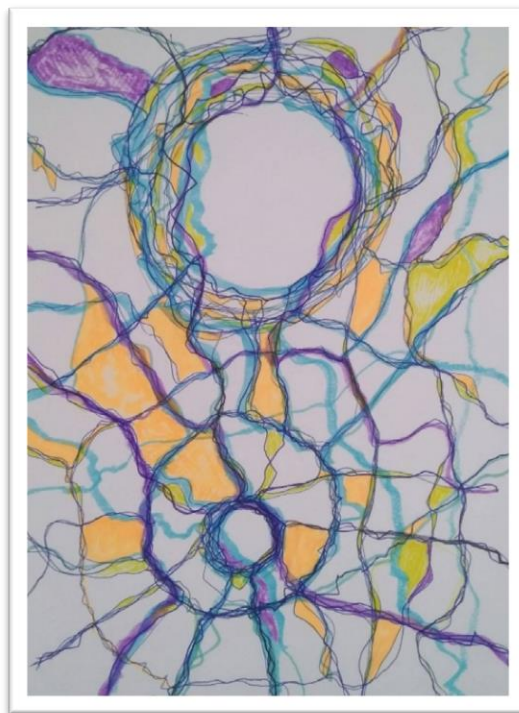
Во время рисования появилась тихая радость и спокойствие внутри...

Рисунок очень понравился.

Потом был еще один ролик и появилась еще одна картинка. Хорошо, что записала тезисы на обратной стороне листа... «Для того, чтобы научиться управлять реальностью, необходимо освоить два приема – увеличение масштаба фигуры и уменьшение масштаба фигуры».

Обозначила на листе свое здоровье и свое плохое самочувствие. Оказались две фигуры почти одинакового масштаба. Так... Здоровье увеличиваю, прорисовывая нейролинии, вживляю его в себя, а придавая цветом праздничный статус, я приветствую эту новую величину своего здоровья!!!

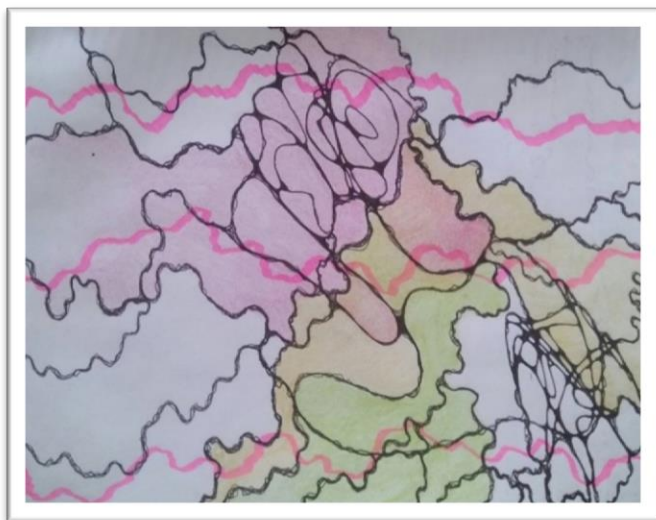
Плохое самочувствие – это код в голове, который включает переживания и требует воплощения. Я делаю «плохое самочувствие» меньше, значит меньшее количество плохого самочувствия стремиться к воплощению.



Соединяю их осью. Как только прорабатываю канал соединения двух объектов, они срастаются на картинке на моих глазах и также срастаются внутри меня. Такой объем плохого самочувствия мобилизует и стимулирует к действию... Взаимодействие масс на рисунке можно регулировать цветом.

Желтый цвет – сознание. Вводя этот цвет, я устанавливаю, что возникающие трудности я могу решать с помощью сознания. Оранжевым

цветом я обозначаю себя и мое проникновение в состояние. Поле же все связывает в единую картину.



Эта картинка была нарисована 4 февраля 2017 года.

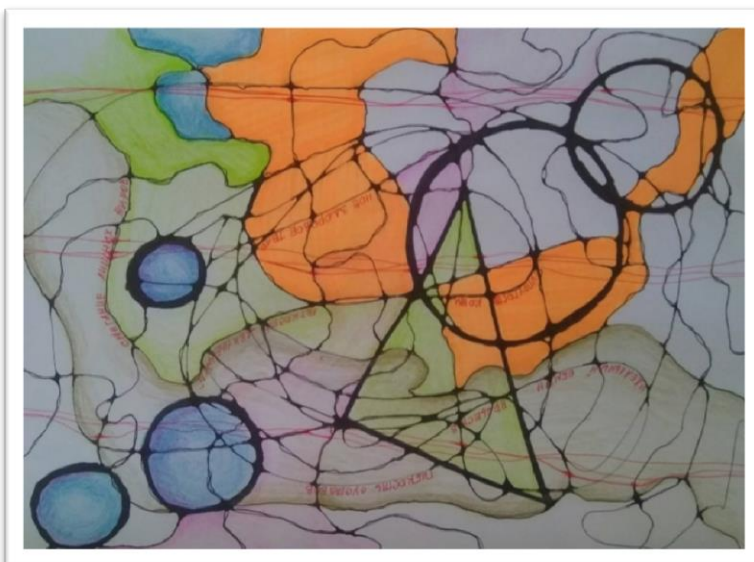
Следующий рисунок рисовала во время сильной головной боли, которая сопровождалась чувством тошноты и слабостью.

Небольшое облегчение почувствовала уже во время скругления. Когда добавила цвет, тошнота ушла совсем, боль уменьшилась. На розовых линиях поля появилась энергия...

Резюме на обороте листа: «Головная боль и тошнота сгармонизированы и растворены в поле. Чувствую себя гораздо лучше».

20 февраля 2017 года

Вот еще одна работа на тему: «Гармонизация причин, вызывающих появление папиллом и полное их исчезновение». Использовала алгоритм «Снятие ограничений». Выброс на энергии недовольства своим внешним видом! По ходу рисования раздражение уходило, появлялось тепло и мысли изменились на



созидательные. Записала прямо на рисунке, каким я хочу видеть свое тело в будущем. Появились линии гибких суставов, легких движений, упругой кожи, идеального обмена веществ и сжигания жиров. Выделились фигуры...

Конечно сейчас вижу все огрехи, но исправлять не хочу. Это ведь вехи моего пути к здоровью))))).

7 марта 2017 года

Следующая работа - Гармонизация головы и Сердца с помощью моей фотографии.

На трансформационной игре «Тамболия», одной из подсказок, которую я получила от поля, было четкое указание вычистить хлам из головы. И первая же мысль была о том, что проще всего это сделать с помощью нейрографики.



Верхний круг обозначил мой зракрома в голове. Круг на уровне груди – пространство сердца.

Когда начала рисовать, появился какой-то страх, я почувствовала сильное напряжение в груди, забывала дышать. Добавила квадрат внизу как символ заземления и равновесия. Дышать стало легче. Увеличила пространство сердца, отдала ему приоритет перед умом.

Прорабатывала картинку по алгоритму снятия ограничений, проявился круг справа, а потом пришли слова: «Они не просто больше чем ты, они вечны». ???

Объединила все большим кругом «Я есть». Почувствовала поток энергии, стало жарко и весело.

Желтый треугольник внизу. Не знаю, о чем это... Возможно я боюсь успеха и изменений, связанных с ним.

Желтый треугольник сверху – знамя победы над человеческим состоянием замешательства... «Путь показывает траекторию движения отсюда сюда. Иногда – это просто маршрут на вершину горы, а иногда гораздо дальше. За горизонт. Увидев однажды свой Путь от начала и до конца, вы начнете видеть и другие... Это удивительнее, чем все то, что вы думали до

этого...». 11 марта 2017

А потом начался курс «Инструктор Нейрографики. Нейрографический коучинг».

А4 Снятие ограничений

Работа из кейса «Мое самочувствие»



Плохо спала, проснулась совершенно разбитая... Решила прорисовать это состояние: тошнота, боль в пояснице, слабость, хандра... Всплыла зависть к чужим успехам: вон как рисуют красиво и чудеса случаются... Выброс – все негативные эмоции и симптомы! Сопряжение шло с трудом, усилилась

тошнота, а потом настроение стало улучшаться... Поняла, что с любым состоянием я могу справиться. Боль потихоньку уходила. Ощущение, что все части стонуются на свои места. При растворении в поле поняла, что жизнь удалась!.. Закрепила результат расширения в состоянии радости и физического благополучия))) Спасибо НГ!!!



Работа из кейса «Мое самочувствие»

Формат А4 «Снятие ограничений»

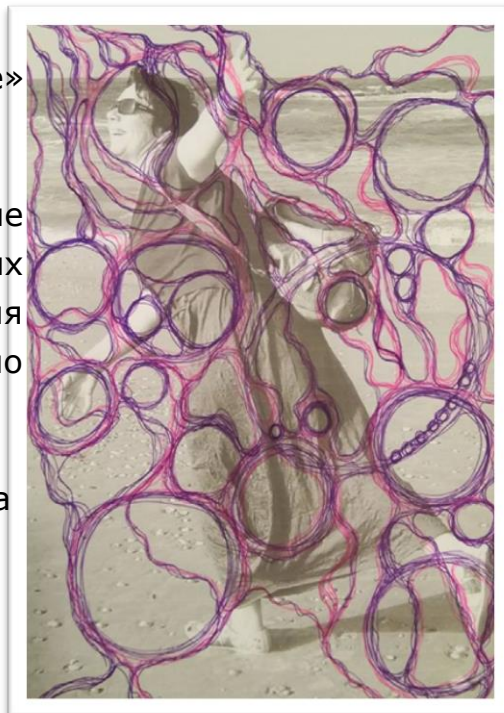
Сильная головная боль - выброс активный и агрессивный. При скруглении боль перемещалась с одного места на другое. Появились тошнота и тяжесть в груди. При растворении фигуры в поле - вся боль сконцентрировалась в лобной части. На этапе интеграции боль немного ослабла. Линии поля сняли тошноту, появилось давление в затылка. Закрепление результата принесло облегчение. Пришла мысль, что сегодня

пила мало воды. Выпила два стакана. Сестра посоветовала скруглить несколько мест (увидела на фото). И тут меня понесло... Кругов много не бывает, как и желтого цвета))). Заполнила № золотых круга более мелкими. Не могла остановиться. Боль уходила с каждым кружком. К вечеру ушла совсем!!!!

Работа из кейса «Мое самочувствие»
формат А4 «Круги и линии»

Кругов получилось гораздо больше (12))). Но, как говорит Павел Пискарев, их много не бывает. Решила использовать для гармонизации свое фото, случайно распечатанное в большом формате...

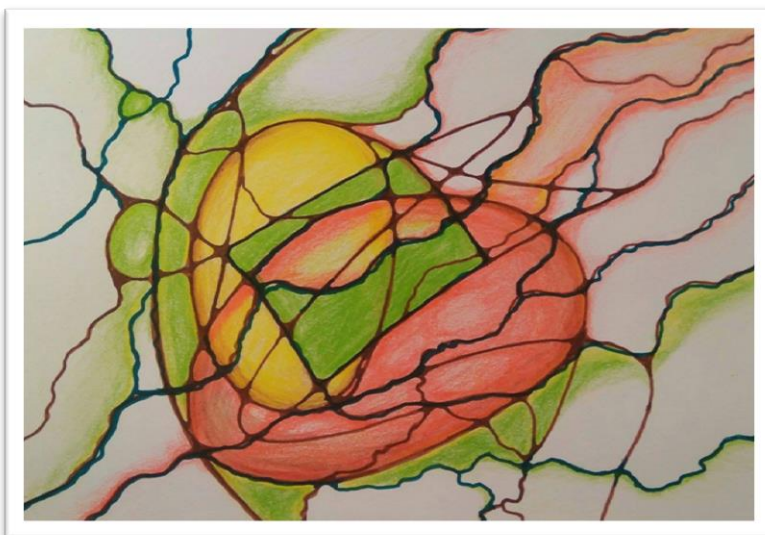
Появилось состояние радости и подъема



Работа из кейса «Мое самочувствие»

Формат А4 «Снятие ограничений»

Головная боль, как результат конфликта: с одной стороны, форма готова управлять и быть примером через безукоризненное поведение, а с другой стороны, тело не желает ни во что вовлекаться... На скруглении тошнота и сильные мурашки в ступнях ног. Где-то в середине скругления ноги онемели до колен и трудно дышать. Когда приступила к большим фигурам, появился очень приятный запах...



На этапе фиксации был очень мощный прилив энергии, тело начало типать... Пришлось прерваться. Дорисовала на следующий день. Картинка

нравится - яйца, как символ возрождения, и сердце - как символ любви...

Работа из кейса «Мое самочувствие». Формат А4 «Снятие ограничений»

Еще одно исследование головной боли. Боль, как ресурс для развития.



Выброс на три счета. Тонкий линер, как символ острой боли в правом виске. Стиллет, пронзающий мозг... При скруглении постоянно отвлекалась, боль стала волнообразной. То утихала, то опять усиливалась. Боль в

груди и тошнота. Не хотелось цвета, интеграция шла с трудом. Все дробилось и рассыпалось на маленькие кусочки... Пришла мысль, что боль заставляет меня находиться в настоящем моменте. Вот такой триггер осознанности... Запустила спираль: я заменяю боль радостью и любопытством! Я совершаю квантовый скачек в реальность без боли. И тут пошел цвет, полился поток, боль начала уходить, растворяясь в этом потоке. Проявилось несколько неосознанных ресурсов-кругов. Пришло облегчение.

Потом были еще работы, прямо или косвенно, связанные с моим самочувствием. Это и четыре перинатальные матрицы Грофа, и пять работ, связанных с энергиями рода, проработка женской линии, проработка мужской линии, мое самочувствие в элементах 5-ти стихий... И эта работа будет продолжаться в различных алгоритмах и техниках потому, что нет предела для совершенства... Для меня это очень интересно, познавательно и здорово. Но уже давно я не испытываю тех ужасных многодневных приступов мигрени. По утрам просыпаюсь в прекрасном настроении, стала больше улыбаться себе в зеркало, выгляжу моложе своих лет и чувствую себя ровесницей своих детей))))).

4. Описание кейса Эреза Б. (холодный клиент)

Эрез Б. – 47 лет, отец 5-х детей от двух браков, живет со старшим сыном 13-ти лет, высококвалифицированный механик, в хорошей спортивной форме, чемпион мира 2017 года (байдарка-двойка среди любителей), спокойный, уравновешенный, рассудительный.

4.1 Первая встреча.

Пришел с сильным чувством злости, недовольства и разочарования по поводу партнерши... 50% на 50% - желание разойтись или попробовать наладить отношения.

Обозначили на листе 1) их самих, 2) что их связывает, что общего, 3) достоинства партнерши, 4) ее «недостатки». На этапе сопряжения почувствовал легкость, ощущение чистой воды в груди.

В ходе работы проявился еще один ребенок от предыдущего брака, как важная составляющая часть жизни клиента. И еще одна женщина, как объект интеракции между партнерами...

Работа с окружением подняла темы для следующих сессий. Цвет добавлять не захотел...

К окончанию встречи чувствовал сильную усталость, хотел спать. Обычно очень активен.

С одной стороны на 70% сформировалось желание построить гармоничные отношения с матерью своих детей, с другой появилась готовность принять любой результат. На линиях поля попросил ясности и поддержки.

Ушел в предвкушении следующей встречи.



Через два часа позвонил и сказал, что партнерша, нечего не объясняя, прервала с ним отношения... Испытал чувство глубокого облегчения и свободы от ее капризов.

С детьми продолжает встречаться на своей территории...

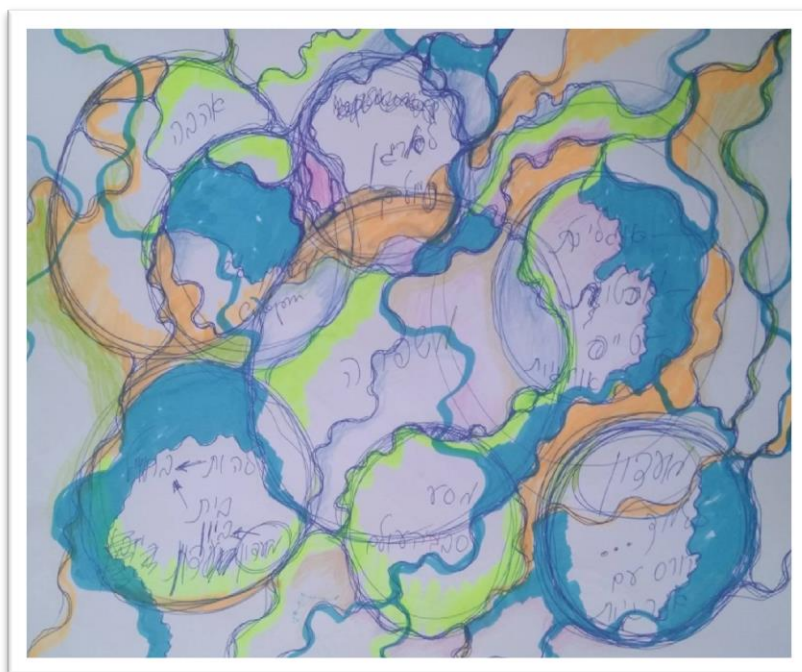
4.2 Вторая встреча.

Я планировала на этой встрече работу с родом, тема которой всплыла на прошлой встрече. Но клиент отказался. Он опасался погружаться в эти проблемы. На тот момент он ожидал большой прибыли и хотел с этим

разобраться. На первом занятии я вскользь заметила, что для того, чтобы пришли большие деньги, необходимо организовать внутренне пространство. Он, как и большинство людей, планировал кому и куда начнет раздовать. Сказал, что лично ему так много не на что тратить.

Начали с простого. Рисовал круг, как неизвестный ресурс – куда и на что он потратит часть из денег лично для него. Представления о своих потаенных желаниях были весьма расплывчаты. Рисует круг и после 2-3 поворотов, говорит что это за ресурс. Так все круги получили свою ценность. Ушли страх и растерянность. Тело стало легким, стало легче дышать.

К завершению работы, внутри образовалось огромное сияющее пространство, наполняющее радостью и вдохновением.



Пришел грустный, ушел счастливый.

4.3 Третья встреча.

Вскрытие и освоение ресурсов Рода. Клиент всячески оттягивал эту тему, там было скрыто очень много неиспользуемых ресурсов. В силу своей открытости, проговаривал мысли, всплывавшие по ходу рисования. Воспоминания о дедке по отцовской линии... Чувствовал в груди и в ногах тяжесть. Слезились глаза и першило в горле. Чувствовал сильную усталость, был этим очень удивлен, так как встреча происходила утром. Всплыли детские обиды на мать... Все негативное, что всплывало, предложила разместить на листе, как ресурс. Воспринял с радостью и тут же обозначил,

что это за ресурсы. Облегчение...Уже к середине работы пришел в восторг от прилива энергии и внутреннего раскрепощения. Взрослый, состоявшийся человек, отец 5-х детей до сих пор зависел от одобрения родителей. Наконец-то сбросил груз и расправил крылья! Осознал, что самая лучшая поддержка и самое важное одобрение – это его состояние внутреннего комфорта, равновесия и мира с сами собой. Это его жизнь и только он решает, как ему лучше. Позволение себе быть собой. Отличный результат!!!! Добавлять еще цвет и делать фиксацию не захотел.

Я думаю, это первая работа в кейсе. Хочу предложить ему прорисовать отдельно отношения с отцом и отношения с матерью.



4.4 Четвертая встреча.

У меня настроение предпраздничное. Предложила порисовать что-нибудь яркое и впечатляющее. С удовольствием согласился. Решили разобраться, почему же его заветное желание до сих пор еще не начало воплощаться в жизнь... По ощущениям клиента, эта, такая важная для него мечта сидит в теле где-то в районе печени, и находится в очень сжатом состоянии. Начали готовить поле для ее раскрытия, усиления и воплощения. Интересно было наблюдать, как взрослый человек отпустил себя и весело выбирал самые яркие цвета. Потом сказал интересную мысль: «Я с самого детства был очень аккуратным, но мне не позволяли рисовать дома, чтобы я

ничего не замазал... Только в школе... И вообще, мама нас не воспитывала, а дрессировала... Я всегда ей помогал, а сестры нет. Она оценила, сколько всего я делал дома, только когда я ушел...» Продолжая наносить на лист яркие пятна, сказал что зато теперь его жизнь полна красок и он готов добавить еще. Выделив ресурсы, необходимые для успешного воплощения мечты, легко их вербализовал и присвоил. Соединил между собой... А затем обозначил себя большим кругом, забирая в себя выделенные и еще не осознанные ресурсы. Четко проговорил первые три действия, которые он совершит на пути реализации своей мечты. Сказал, что давно мог уже это все начать воплощать, но до себя все руки не доходили... И вот пришло время...

Закончил в прекрасном расположении духа, полный энергии для действий. И я уверена, что скоро услышу о осуществлении его мечты. Клиент - человек, который колеблется только в постановке цели. Если цель сформулирована, то никакие преграды и трудности его не остановят.

Очень приятно наблюдать, как человек расцветает и возвращает детскую открытость и невинность в свою жизнь.



5. Описание кейса Елены Санько (теплый клиент)

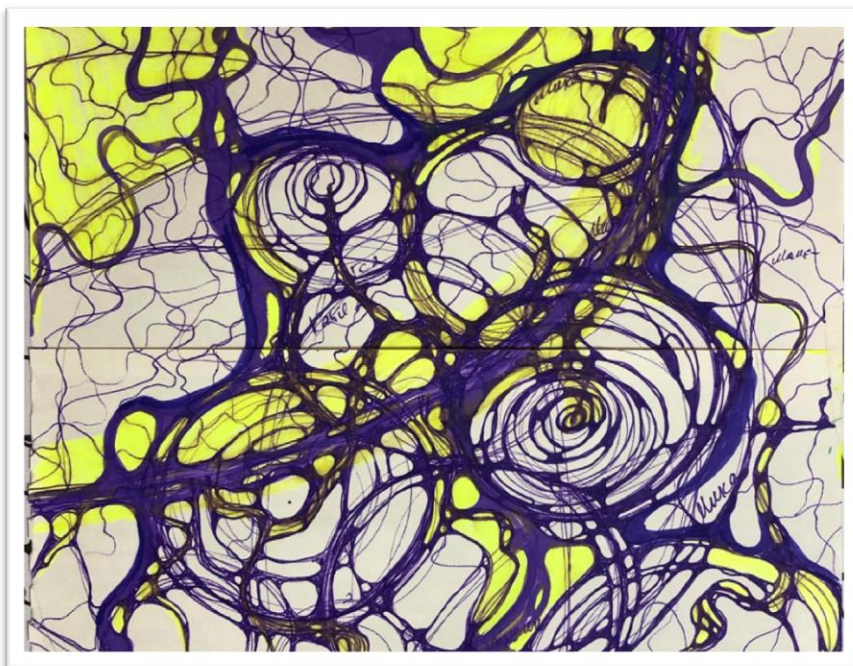
Елена заканчивает курс «Инструктор НГ. Коуч-нейрограф». Очень творческая, неординарная, интересная, увлекательная, открыта к диалогу и

изменениям. Рада знакомству с ней!

5.1 Первая встреча Тема Семья

Рисовала с маятником(Ира предложила попробовать),определив для себя «Да», « Нет», через него искала место и объём на листе. Изначально хотела прорисовать отношения мужа с младшей дочкой, но после вопросов Иры решила рисовать всю семью. Муж и двое дочерей равнозначные по объёму , расположены рядом. Я огромная, на лист не поместилась, все внутри меня, пришлось доклеивать второй лист. Маятник « вытащил» из меня подсознательное? Иначе как легким шоком следующий этап рисования не назову. 2 мамы огромные, все животные больше мужа и детей. После тактичного ведения сессии Ирой, у меня созрело решение к следующим изменениям. Я- уменьшить объём , перекладываю/ снимаю с себя часть ответственности., дети выросли, такой контроль не нужен ни им, ни мне. Обеих мам, которых уважаем и любим с их вторичными выгодами уменьшаю и отвожу место(меняю) рядом, но не внутри семьи. Мужа и детей увеличиваю в размерах. Сначала хотела наводить Линии коммуникации всех со всеми.

Но потом как то после вопросов Иры, выделились 2 моих центра , это семья как единый комплекс и Любовь , как Солнце - источник всего. В процессе рисования и голова болела , и тошнило, и растерянность была, рука шла тяжело , все время через какое-то внутреннее сопротивление. В конце - облегчение, спина распрямилась. Сгармонизировала всем их внутренние Я, и к каждому лучик Любви. Я решаю Всем дать возможность самовыражения в пределах любящего комплекса Семья .Солнышка Любви всем. Рисунок нравится.



Первый шаг- больше времени проводить с мужем, поездке в Рим быть!

5.2 Вторая встреча Тема: Я- инструктор. Алгоритм Цель - звезда.

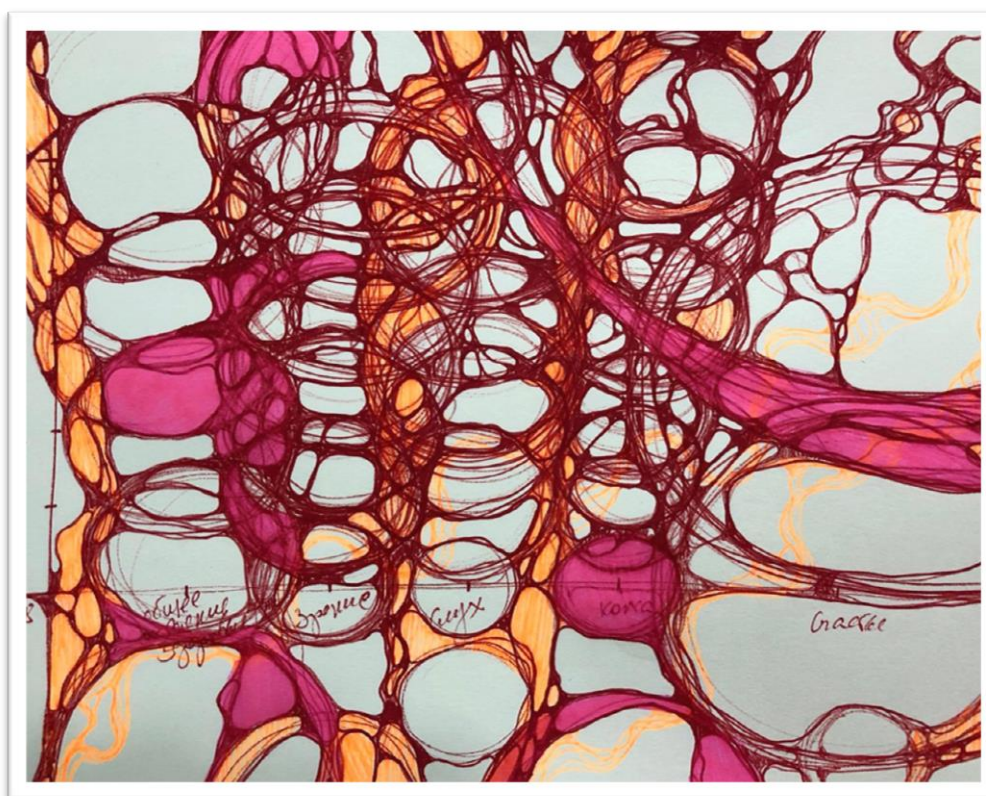
Выявление лучей - составляющих с последующей детализацией. Постепенно вошла в поток рисовала радостном быстро, в какой то момент после наводящих вопросов коуч Ирины, я каким-то образом вышла на вопрос семьи. Т.е. Ирина «вывела» меня что все что я прорисовывала касалось семьи. Инсайт , то что я делаю - на данный момент в первую очередь для семьи, второй инсайт был , то , что мне не надо ничего никому доказывать в плане самореализации- это исключительно касающиеся меня моменты моей жизни. Благодарю коуча за проведённую сессию



5.3 Третья встреча Тема: «Здоровье» Алгоритм «Страты»

Решила проработать 5 страт - общее здоровье, слух, зрение, состояние кожи(а куда нам женщинам без этого?), счастье(это всегда хорошо).Промежуток времени 10 лет. Сичу описываю , посмотрела ещё раз на цвет- красный, так что себя не обманешь- хочется чтобы все это случилось, так как рисовалось. Поначалу все шло планируемо, предыдущие состояния (Здоровья , слуха, зрения,) больше чем в данный момент, удивило состояние счастья. Я думала , что у меня с ним в полном порядке всегда, а рука нарисовала какую-то маленькую штучку в прошлом. Мой коуч , Ира, постоянно отслеживала мое состояние через наводящие вопросы, расставляла акценты внимания(например ещё раз подчеркнув важность

присвоения материала через Проговаривание при рисовании). Прорисовала переходные шаги и общим Линии роста по всем странам, соединив их совместными линиями. В конце сильное головокружение, отдышалась. При округлении - жар, рука спазмирована, в какой то момент весь рисунок слился в одно сплошное пятно. Линии поля, в том числе цветные потоки роста. Добавила розового(опять из огня). По окончании спокойствие, рисунок нравится. Все таки с коучем та же сессия проходит иначе, прослеживают тебя со стороны и акцентируют точки внимания- это важно. Спасибо коуч Ире Фейгельман за проделанную работу.



5.4 Четвертая встреча Тема: «Исполнение желаний».

Устала, настроения нет, но работать / рисовать надо, и тут первый подарок от моего коуча- сегодня копать и самоусовершенствоваться не Надо! Рисуем исполнение желаний. Ищем , где в теле мое желание. Нашла в руках держу, достаточно большое, в руках покалывание. Решила рисовать курс шкипера. Заполняем цветным лист, практически весь просто цветом. По мере рисования Ира периодически спускала меня на землю наводящими вопросами, внимательно отслеживая мой рисунок. Мне представилось подводный волшебный мир , куда я приплываю на своей Яхте, грибы огромные. Потом они каким-то образом преобразовались в ворота. Ворота для излечения, ворота для снятия ненужного/ наносного, ворота для радости... А дальше я плыла к звездам, ночь , море , Умиротворённость,

спокойствие, не нужно ни перед кем отчитываться. Рисую себе звезду , обозначая цветом. Затем много желтого / как на солнце прогрета душа и тело, ассоциация с умиротворением. Скорее всего не хватает мне времени побыть с собой. В какой то момент набора цвета, был отрезок / часть меня , который вызвал ну очень негативное состояние, брезгливость, тошноту, ощущение чего-то склизкого, представляю какое выражение лица было в этого момент. Причем даже не могу сказать , что это было связано с цветом(розовый которым до этого уже на листе рисовала), попыталась закрасить сверху желтым солнцем ещё хуже стало. Ира задавала наводящие вопросы , но или глубоко сидело, или что не знаю , но так и не определилась, что это было. Хорошо Ира предложила: « У тебя же есть ворота для снятия ненужного, наносного. ' И я провела линии от проблемной зоны к воротам для снятия ненужного. И это разрешило ситуацию. Хорошо что рядом сидит коуч. Дальше по предложению Иры , нужно было выделить мои ресурсы. То что поможет мне достичь моей мечты. Я скромно нарисовала два огромных круга. С первым определилась очень быстро- Это любопытство. Я Рада этому. Второй круг заняло время определить, так как не могла точно объяснить что я хочу сказать. Решила назвать его – настойчивость, достижение результата. После этого нужно было выделить линиями каждый цветной кусочек листа, как то, что есть внутри меня, как часть меня, которая приведёт меня к исполнению моей мечты -впитать в себя. Общее состояние начало набирать объем. Мелкие линии меня уже не устраивали , Душа развернулась и линии пошли с размахом. Ира при этом уточнила если я пытаюсь что-то от тебя скрывать и я ответила что нет, просто на данный момент меня не устраивает мелкое копание. Я знаю , что это все внутри меня, часть меня, с которой я вполне уживаюсь и принимаю. Опять дошла до части меня, вызвавшей негатив в начале. И опять резкое неприятие, менее острое чем раньше , но тем не менее?! Попросила помощи свыше и вывела это сразу в поле многими Линиями и когда поблагодарив и округлив все - вот тогда приняв все , стало спокойно. Дальше все рисовалось с удовольствием. Если Линии поля , то чуть не в 2 пальца толщиной. Закончила, сфотографировала, были блики , которые сформировали фигуры - решила , что они не зря и дорисовала их металлом(как окончательное решение). Круг -гармония в Любопытстве, пирамида- треугольник, движение в любопытстве , на стыке со второй огромной фигурой, и звезда в части настойчивость в достижении результата. Работа очень нравится.

Спасибо Ире и за предложенный алгоритм (прям подарок душе), и за то как она вела коуч сессию - мягко, но Настояоойчиво.



Работать с Еленой было интересно. Легко идет на контакт, открыта новому, не боится заглянуть в себя. Легко раздвигает горизонты своей жизни.

Желаю ей удачи!!!

Планируем дальнейшие встречи.

Заключение

6.Целью жизни любого человека, с моей точки зрения, является творчество в любых его проявлениях. Нейрографика – чудесная возможность вернуть творчество в жизнь взрослых людей. Рисовать может каждый, рисовать и менять свою жизнь к лучшему может каждый. Рисовать и наслаждаться жизнью может каждый.

Для детей же Нейрографика – возможность сохранить свое непосредственное, уникальное, красочное восприятие Мира на все долгие годы интересной и яркой жизни в Творчестве и Красоте.

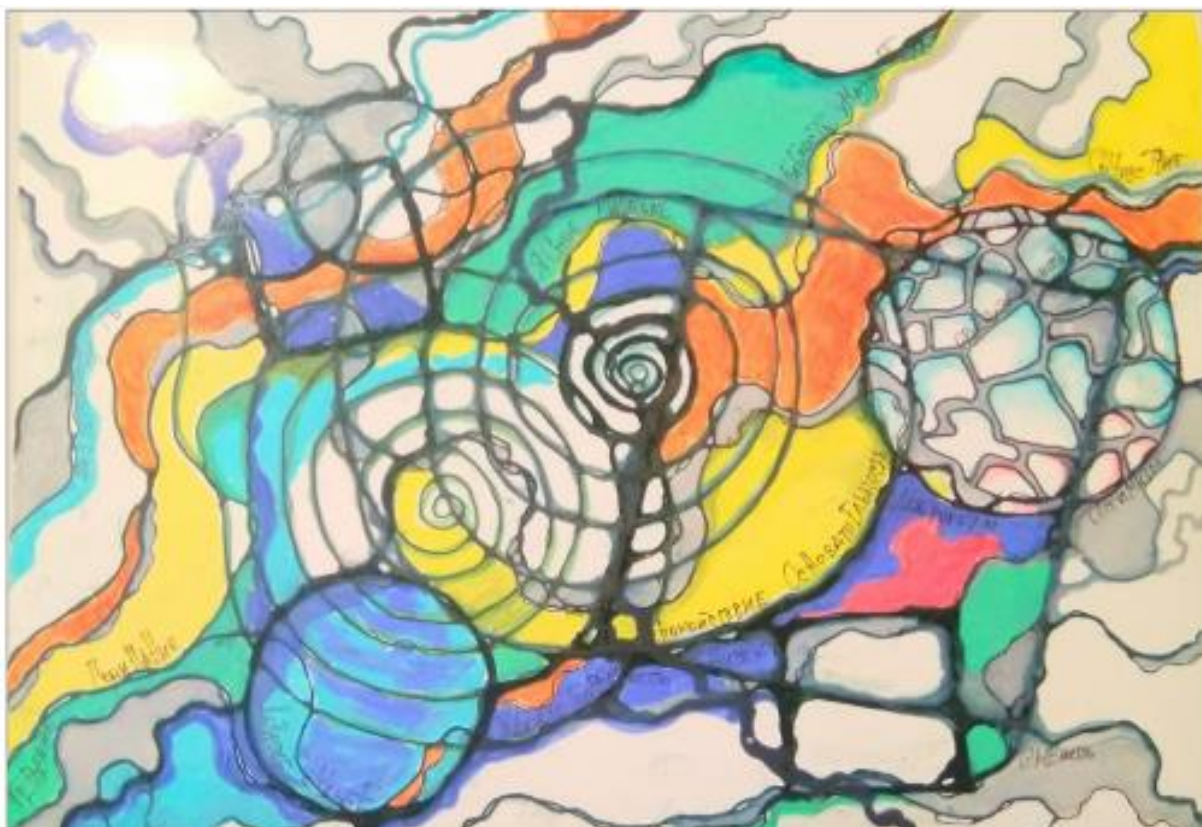
[Ссылка на дипломную работу Фейгельман Ирины в авторском стиле](#)

Работы Фейгельман Ирины

Тема: Отношения с финансами



Тема: Мой возраст. Пять элементов



Автор:
Филичкина Юлия
Супервизор:
Маркова Мария

Тема:
Как сочетание нейрографики и кинезиологии влияет на изменения жизни человека

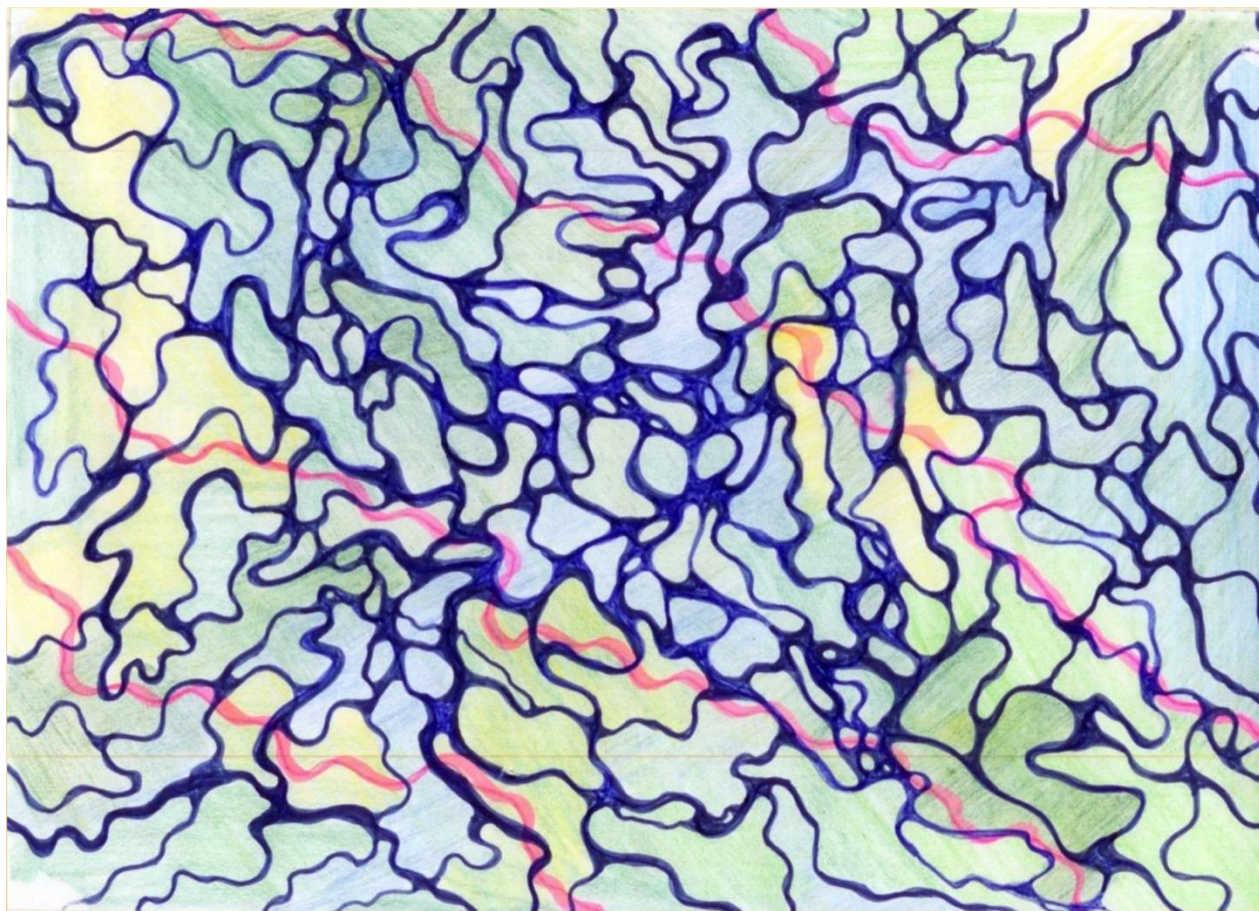
Мне как кинезиологу было интересно посмотреть как союз нейрографики и кинезиологии повлияет на изменения жизни человека. В личной практике я использую эти два метода регулярно. «А как это будет у клиента?» - вот что меня интересовало.

Курс «Возрождение». Это серия нейрографических коуч-сессий, основанных на теории о «Базовых перинатальных матрицах» Станислава Грофа, во время которых я помогаю человеку гармонизировать состояния, полученные в периоды внутриутробного развития, родов и последующие семилетние циклы жизни. Для настройки на работу перед каждой сессией проводится телесно-эмоциональная практика.

В течение курса обязательное сопровождение клиента между сессиями и в течение 3-х месяцев после окончания курса. Минимальное количество коуч-сессий - пять.

В этой статье я излагаю описание кейса нейрографических коуч-сессий, отзывы клиентки о своем состоянии в процессе работы и описание домашней работы клиентки, которую она получала на коуч-сессиях. Работа проводилась он-лайн с помощью Skype. Телесно-эмоциональная настройка перед каждой сессией позволяла убрать напряжение перед темой, облегчала понимание клиентки своих телесных ощущений, мыслей, чувств.

Первая сессия. Первая матрица. Внутриутробное развитие.



Первая сессия. Начало курса «Возрождение». Цель: восстановить энергетический поток на глубинном уровне. Работа с первой перинатальной матрицей и элементом Вода. У клиентки есть яркий, четкий образ состояния наслаждения, рая, нирваны. Образ вызывает сказочные ощущения, но он оторван от реальности. Воплотить в действительности этот образ не получается. Тело откликается болью в животе и изжогой. Работать с темой наслаждения страшно, руки наливаются свинцом.

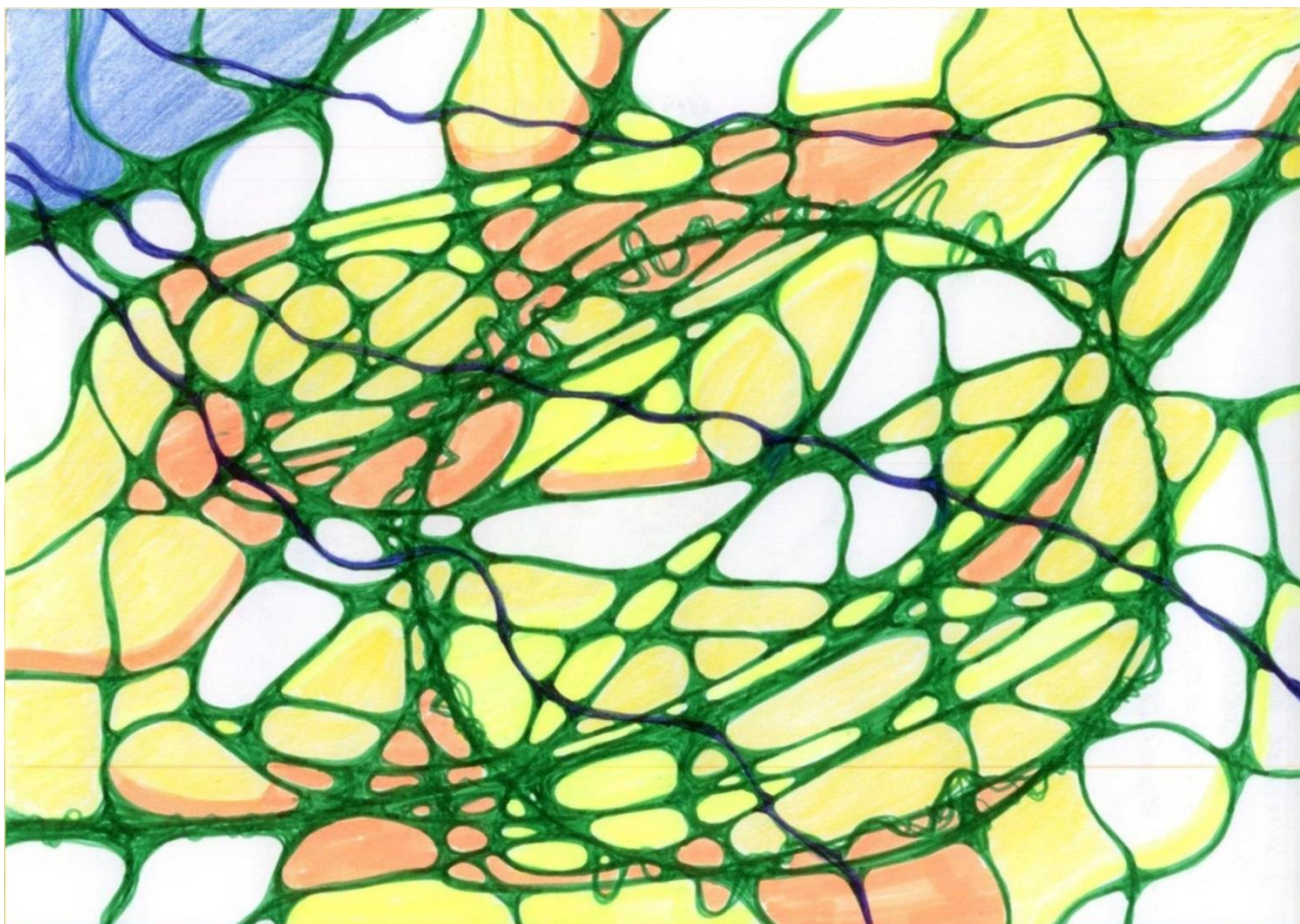
Клиентка рисует синим маркером композицию из 7 линий, на каждый месяц внутриутробного развития (родилась 7-ми месячной), плюс 2 линии для полноты процесса. Эти линии клиентка водила дольше и с большим удовольствием. В процессе сопряжения началось сопротивление: тело немеет, между лопаток холод. Массаж пальцев помог уменьшить дискомфорт. Клиентке нравится медленный процесс скругления. Пришло понимание, что клиентка может изменить свою жизнь, ушла фатальность. Добавив толщину линий темно-синим цветом, клиентка увидела многогранность, многовариантность процесса. Дышать легче. В фон добавили линий. Это запустило глубокий внутренний процесс, похожий на размеренный, неспешный разговор с дедом: «Слышу то, за чем гонялась, но никто не мог

сказать». Этот процесс и энергия дают клиентке защиту, надежность, мягкость. Через линию произошло погружение в глубокое состояние, которого не хватало клиентке: «Тихое счастье - меня услышали». Ощущения клиентки: опьянение, слияние, близость. Цветом наполняли рисунок необходимыми качествами и энергиями, которые ощущала клиентка. Светло-голубой: защита, безопасность, покровительство. Зеленый: естественность, открытость, искренность. Желтый: игривость, легкость, беззаботность. Цвета с удовольствием смешивает, происходит слияние. Розовый - любовь, для линий поля, в процессе приятное покалывание и ощущение реальности происходящего. Сказка стала явью, заземлилась. Реальность и нереальность слились. Клиентка устала, но чувствует новое состояние.

Сессия длительностью 3 часа.

Состояние клиентки за прошедшую неделю после первой сессии: «В конце сессии и весь вечер я находилась в сказке. Фантастические ощущения, любовь вокруг и любовь во мне, та тонкая грань, когда реальность встречается с нереальностью, когда ты слышишь, что говорит тебе родной человек, который очень давно не в этом мире, словно он сидит напротив тебя, и ты чувствуешь его тепло и силу и ту поддержку, в которой так нуждаешься. Я впервые на себе прочувствовала, что время условно. В следующие три дня появились признаки простуды, меня морозило, и сильно болела голова, внешняя среда стала недружелюбной, на работе начались глобальные изменения, директивно и быстро. Я чувствовала раздражение и гнев, а также неопределенность и страх. Меня насильно выбили из привычного ритма жизни. Спасибо тебе, что объяснила это переходом из одной стадии в другую, это меня успокоило. Но несправедливость злила, на физике это проявлялось головной болью, прорисовав ее, мне стало легче. А потом вроде бы ничего не происходило, и только к концу пятницы я поняла, что ушло раздражение на людей, которые находились рядом, достаточно легко разрешились рабочие вопросы, и я испытала удовлетворение от проделанной работы. На выходные были грандиозные планы, а по факту я их проспала, как мишка зимой.)))))»

Вторая сессия. Вторая матрица. Схватки.



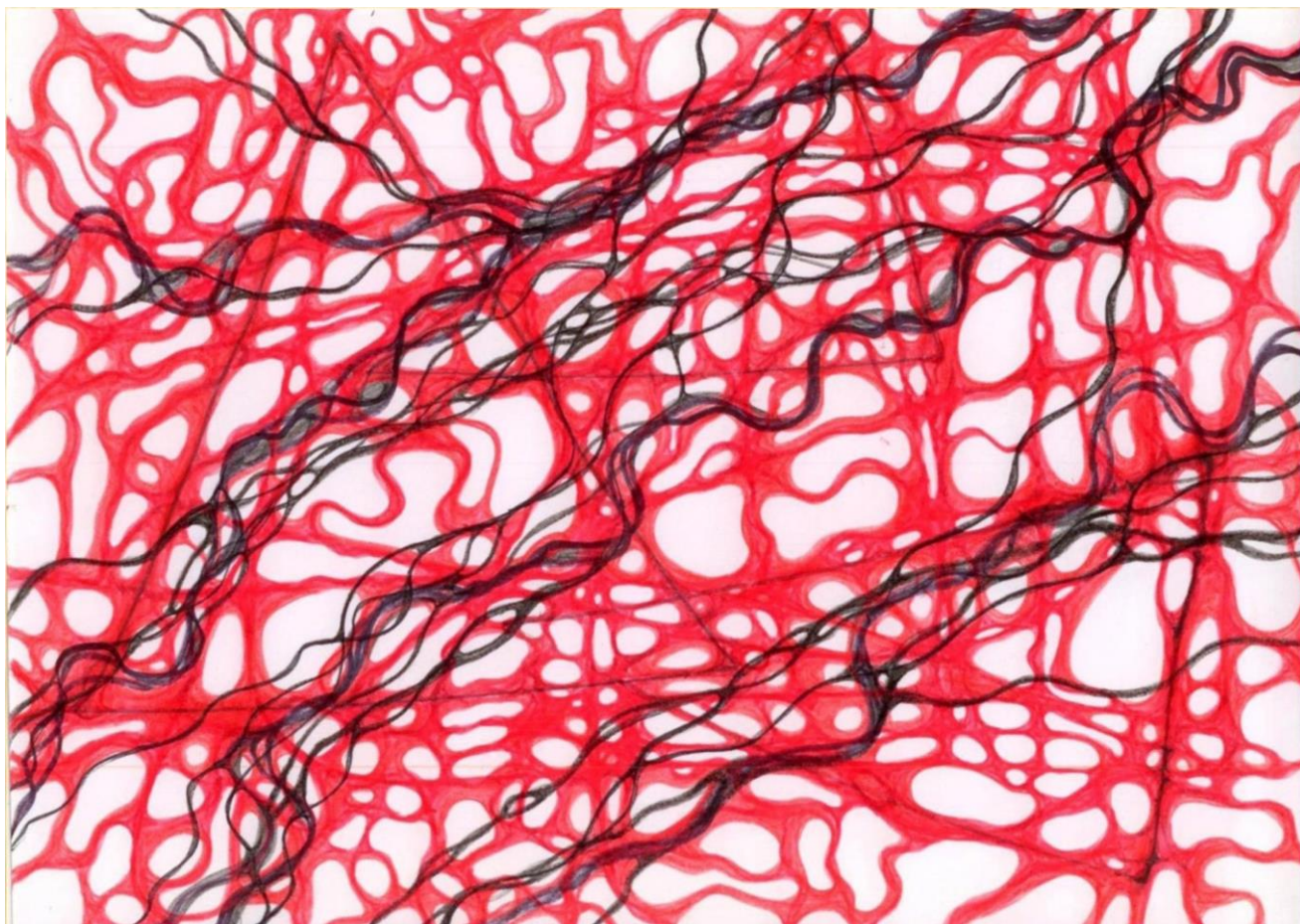
Вторая сессия через неделю. Матрица 2. Продолжение курса «Возрождение». При погружении в состояние «схватки» клиентка чувствовала боль внизу живота, головокружение. Раскрывая тему в настоящем, клиентка говорила о ступоре, замешательстве, шоке, незнании как себя вести, злости на себя, обиде, несправедливости, отделенности от событий, жертве. Тема рисунка «Сонастроенность с жизнью», алгоритм снятия ограничений. Зеленый цвет - энергия дерева, с которой начинается жизнь. Во время сопряжения много сомнений «А получится ли?», шаблонное мышление, жесткая структура мышления, отсутствие веры в возможность изменений, страх перед принятием решения. К завершению сопряжения пришло ощущение, что разрушен шаблон: «Стою на руинах, но что делать дальше не знаю». Напряжение в области лба. Слияние фигуры с фоном принесло облегчение. Клиентка поняла, что каждая линия рассеивает сомнения, убирает головную боль, дает ясность. «Линий надо много», - решила клиентка и начала получать удовольствие от принятого решения, от его верности. Обратили внимание на то, что к принятию верного решения, клиентку привело напряжение, давление, то есть избегать этих состояний не

стоит. Клиентка чувствует рост уверенности, удовлетворения, расслабление. Впервые рисует большую и огромную фигуры, делает толстые линии. Это увеличивает масштаб свободы. Выбирает цвет по наитию. Оранжевый - яркое желание, ядреный желтый - уникальность, охра - уместность, в нужный момент. Говорим о теме, сонатроенность с жизнью выражается в прибавлении энергии, драйве, динамике, кровь бурлит, пульсирует. По моей рекомендации, клиентка дорисовывает фрагмент круга в углу, и закрашивает его синим цветом. Это принесло ей ощущение покоя. Синий цвет соединил для клиентки сегодняшнюю тему и тему, предыдущего рисунка по первой матрице. «Из памяти, из рая возникает желание прожить жизнь здесь и сейчас». Линии поля тоже синим цветом. В результате клиентка окрепла, чувствует внутреннюю силу, уверенность.

Длительность сессии 2,50 часа.

Состояние клиентки за 2-ю неделю: «Каким-то неслучайным образом совпали эта проработка матриц и обстановка на работе. Я столкнулась с сопротивлением в сессии и переживаниями, беспокоили внешние факторы. Одни эмоции постоянно сменялись другими, на смену неприятию приходило раздражение, его сменяла неопределенность. Постоянное сильное давление сменяла головная боль и сжатие. Очень похожее состояние я испытываю и в жизни именно сейчас. Выбрав ресурсом сонатроенность с собой, с жизнью, со вселенной дало направление и определенность. Оживляет и дает надежду произнесенное и вынесенное на бумагу слово. Сейчас мне совсем нелегко и я хочу это пройти и прожить для себя и для будущего.»

Третья сессия. Третья матрица. Прохождение родовых путей.

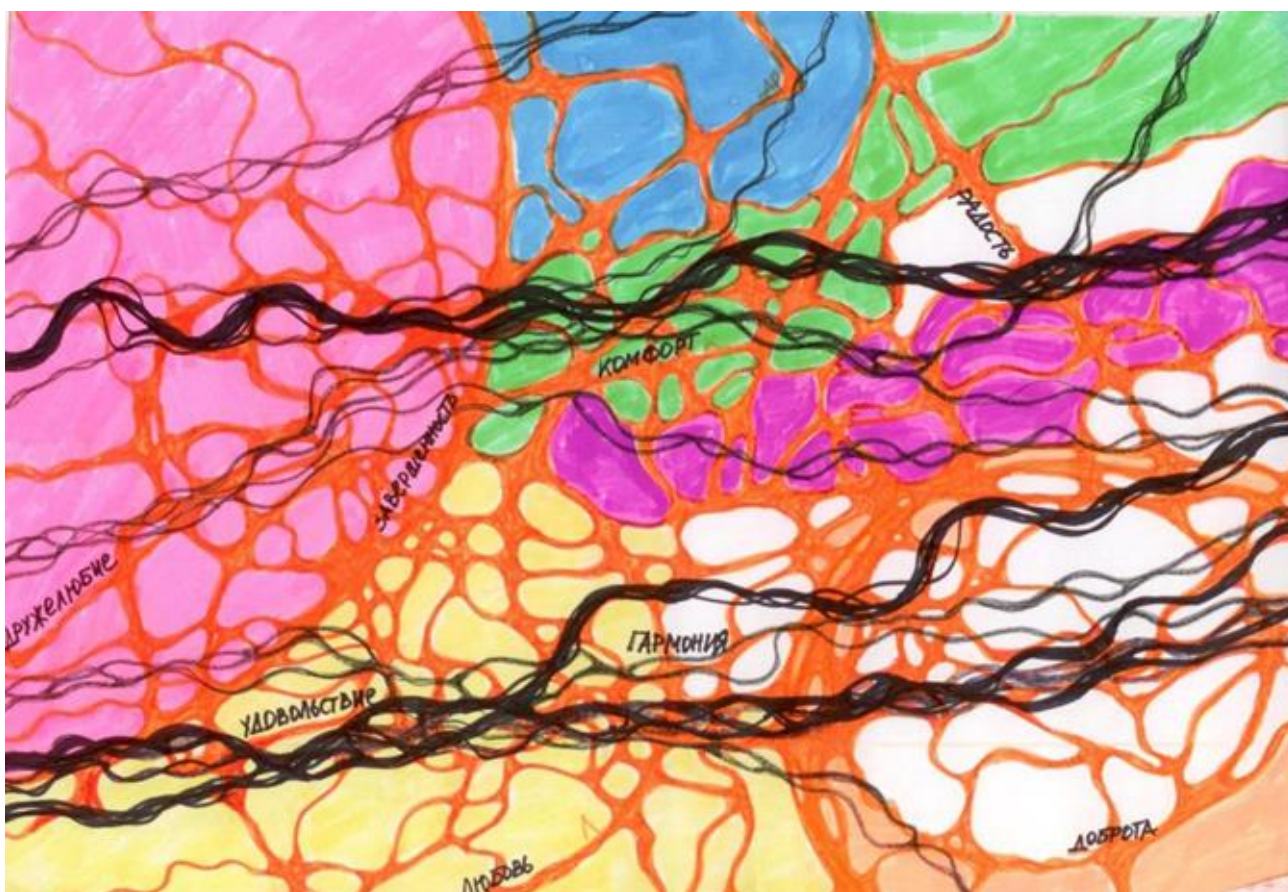


Третья сессия. Матрица 3. Третья работа курса «Возрождение». В состоянии прохождения родовых путей клиентка ощущала сжатие в голове, мурашки, холод, застревание, обездвиживание. Это же состояние повторяется в жизни, клиентке сложно начать действовать. Слово борьба сковывает, вызывает негативную реакцию. Клиентка избегает конфликтов. Использую для работы алгоритм снятия ограничений. Красный цвет клиентка выбрала за его яркость и напористость. Во время сопряжения увеличилась динамика скругления, но это вызвало боль в висках, недовольство качеством. Работаем с динамикой линии, скоростью движения. Клиентка чувствует кураж, может быть смелой, ей нравится рисовать линии по-новому. Клиентка заявила о желании нарисовать черные треугольники. Риснули. Руки трясутся, но нравится. Клиентка поняла, что сама нарисовала конфликт и трансформировала его, это принимается с удовлетворением. Ощущает выход из тисков, приложила усилия и сама пробила путь. Черные линии поля придали масштаб, расширение, спокойствие. Итог сессии: борьба принимается как соревнование, движение на достижение, ушла

враждебность, приятное чувство спокойствия и уверенности на фоне усталости. Длительность сессии 3,5 часа + 1 час на следующий день.

Состояние клиентки за 3-ю неделю после сессии: «После сессии я стала обращать внимание на мою реакцию и ощущения. Как будто я двигаюсь по очень очень длинной трубе, там нет комфорта, есть только необходимый ресурс для выживания и постоянное давление, которое не дает остановиться насовсем. Где то вдалеке мерцает свет, но я ползу давно и долго, а приблизиться к выходу не могу, это как дойти до горизонта. Иногда я замираю, потом вновь двигаюсь, бодрю себя, надеюсь, верю, и все это напоминает мне Сизифов труд.

Четвертая сессия. Четвертая матрица. Рождение



Четвертая сессия. Матрица 4. Четвертая работа курса «Возрождение». Состояние адаптации во внешнем мире в момент рождения вызывает у клиентки ощущение тошноты и напряжения над бровями, резь в глазах. Неопределенность, безвкусице, среда враждебная. Набираем композицию из 8-ми желаемых состояний во внешней среде. Клиентка чувствует возбуждение и страх от ожидания. Сопряжение фигур вызывает

напряжение в средней части спины. Работа с фигурами и смыслами начинает походить на насилие над клиенткой, чувствуется сильное сопротивление и неверие в процесс. Откладываем этот рисунок и делаем выброс на тему «Враждебность». Клиентка сразу чувствует облегчение. Процесс нравится, недовольство ушло. Рисует оранжевым цветом. Обсуждаем этот цвет и оказывается, что у клиентки есть его неприятие. Рекомендация - мягко добавить оранжевый в жизнь. Результат сессии: «дали выход долгожданному». Задание клиентке закончить рисунок по теме враждебности и размышлять над композицией из желаемых состояний.

Длительность сессии 2,40 часа.

Состояние клиентки за 4-ю неделю после сессии: «Враждебность - ключевое слово, которое так долго рвалось наружу. Теперь оно озвучено. Его услышали. Мир опасен, недружелюбен, никому нельзя доверять. Нужно быть внимательным и наблюдать за реакцией других людей, чтобы выжить. Я чувствую слабость и усталость. Так бывает со мной часто, причем не только в новой обстановке, но и в обычной среде. Смотрю вокруг, на людей меня окружающих и понимаю, я действительно так себя чувствую. Рисовала в 3 захода. Мир становится дружелюбнее и я тоже.»

Домашняя работа «Враждебность»



Домашняя работа клиентки. Тема «Враждебный мир», рисовала в несколько подходов. На этапе скругления вообще вопросов не возникает, нет сопротивления, нет раздражения. Все скруглила и выделила большой круг дружбы. Сначала совсем не хотелось добавлять цвета, казалось, что и так стало лучше состояние. Оранжевый цвет больше не вызывает неприязни. Позже решила добавить цвет, хотелось почувствовать яркость жизни, ее живость, и в то же время естественность. Буйство красок наполняет меня, я становлюсь интереснее сама себе. Понимание, что я себе друг придает силы, которая мне сейчас так необходима.

Домашняя работа клиентки. Автопортрет - на этапе выброса возникла сильная грусть, жалость к себе, боль и разочарование в собственной жизни и тоска. Скругляла и плакала. Выплескивала на лист все свои переживания. Очень горько чувствовать себя несчастливой. Вспоминались прошлые события, которые изменили меня, мое восприятие себя, людей, мира. Вовлеклась в процесс сопряжения. Стала добавлять и утолщать линии и выводить в фон. И потихоньку боль стала утихать. Стали вспоминаться и другие эпизоды, где есть место и радости, и смеху, и приятной ностальгии. Я стала задавать себе вопрос, а какая я сегодня? Что

изменилось? Что чувствую сейчас? На этапе фиксации появились части двух кругов. Это мать и отец, я часть одного и другого. И все, что есть в них, что я не принимаю и чем восхищаюсь, есть и во мне. И все это Я. Глупо отрицать или ненавидеть себя. Любовь мне нужен опыт любви, и я просила Вселенную о нем, когда проводила линии поля.

Начала автопортрет и сразу же защипало глаза, и такая грусть появилась, и тоска и печаль, и мысли, ну как можно быть такой несчастливой. Так горько стало, да еще и темные цвета. Рисовала фиолетовым. Потом скруглила и снова не нравится. Внутри все сжалось от боли. Стала утолщать линии и выводить в фон, и вспомнила, что фиолетовый мой любимый цвет, в юности и платье на выпускной было фиолетовым.

Домашняя работа «Автопортрет»



Пятая сессия. Матрица 4, продолжение. Начатый ранее рисунок выглядит незрелым. У клиентки есть сомнения в результате, чувствует страх. Предлагаю наполнить рисунок смысловыми линиями, каждой линии дается название. Работает с энтузиазмом. Удивляется, что так можно!! Клиентка чувствует смелость что-то добавлять в свою жизнь, соединяет сказку рисунка с реальностью. Ключ в сердце. Цвет наполняет рисунок желаемыми смыслами. Результат сессии: восхищение от сделанного, признание своих возможностей, усилий, себя.

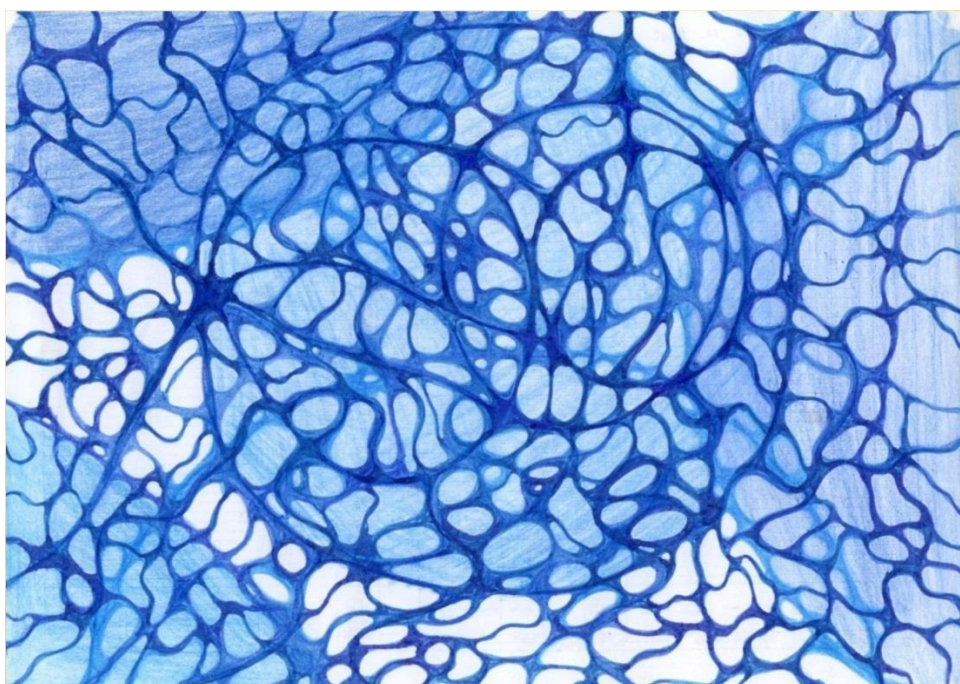
Длительность сессии 3 часа.

Состояние за неделю после пятой сессии: «Уже столько раз собираюсь написать и все откладываю, не хочется писать на эмоциях, много боли, дискомфорта, дерзаний. Долго и сильно сначала болела поясница, перешло на мочевой пузырь, а потом стала неметь правая нога. Пошла к невропатологу, оказалось воспаление седалищного нерва, все симптомы на лицо. Быстрых результатов не обещают, прогнозы не очень, вылечить вряд ли удастся, возможно, только снятие болевых симптомов. После работы меня хватает только на ритмирование, походы на процедуры и сон.»

Вот и до отзыва добралась! Юля, благодарю тебя! Работа получилась очень приятная, поддерживающая. По новому стала смотреть на привычные вещи и поступки. Большое спасибо тебе за то, что с пониманием относилась к моему ритму, скорости, особенностям, была так терпима и спокойна, да, да, именно так.)))))) Я просто знаю, что у меня есть такое. Я переживала из-за этого, а ты помогла преодолеть этот барьер. Я смогла успокоиться, довериться, открыться, быть собой. Для меня это очень важно. Спасибо тебе за внимание и точные формулировки, четкие определения, за структуру, за знание. Я день за днем открываю новую себя. Позволить себе быть счастливей - это бесценно. Не все еще встроилось и прижилось. Есть над чем подумать и поработать. Я подолгу смотрю на рисунки, чувствую от них силу, энергию, появляются новые мысли и идеи. Так Вселенная помогает мне. Я знаю, что многое еще впереди. А пока у меня время осмысления перемен.

Эта работа помогла мне наладить отношение с собой. Появилась смелость и уверенность, а еще любопытство и желание действовать. Эта такая мощная энергетическая поддержка и состояние сотворчества. Я чувствую, что сильно изменилась. То, что сейчас происходит в моей жизни, уже не даст мне повернуть назад или спрятать, как страус, голову в песок. Может быть, это даже еще не проявилось до конца наружу, и это все впереди. А пока я смотрю на свои работы и понимаю, как много в нас скрыто и как много еще предстоит открыть. Я счастлива, что прошла через этот опыт и очень довольна собой.

Шестая сессия. Подведение итогов. Моя жизнь.

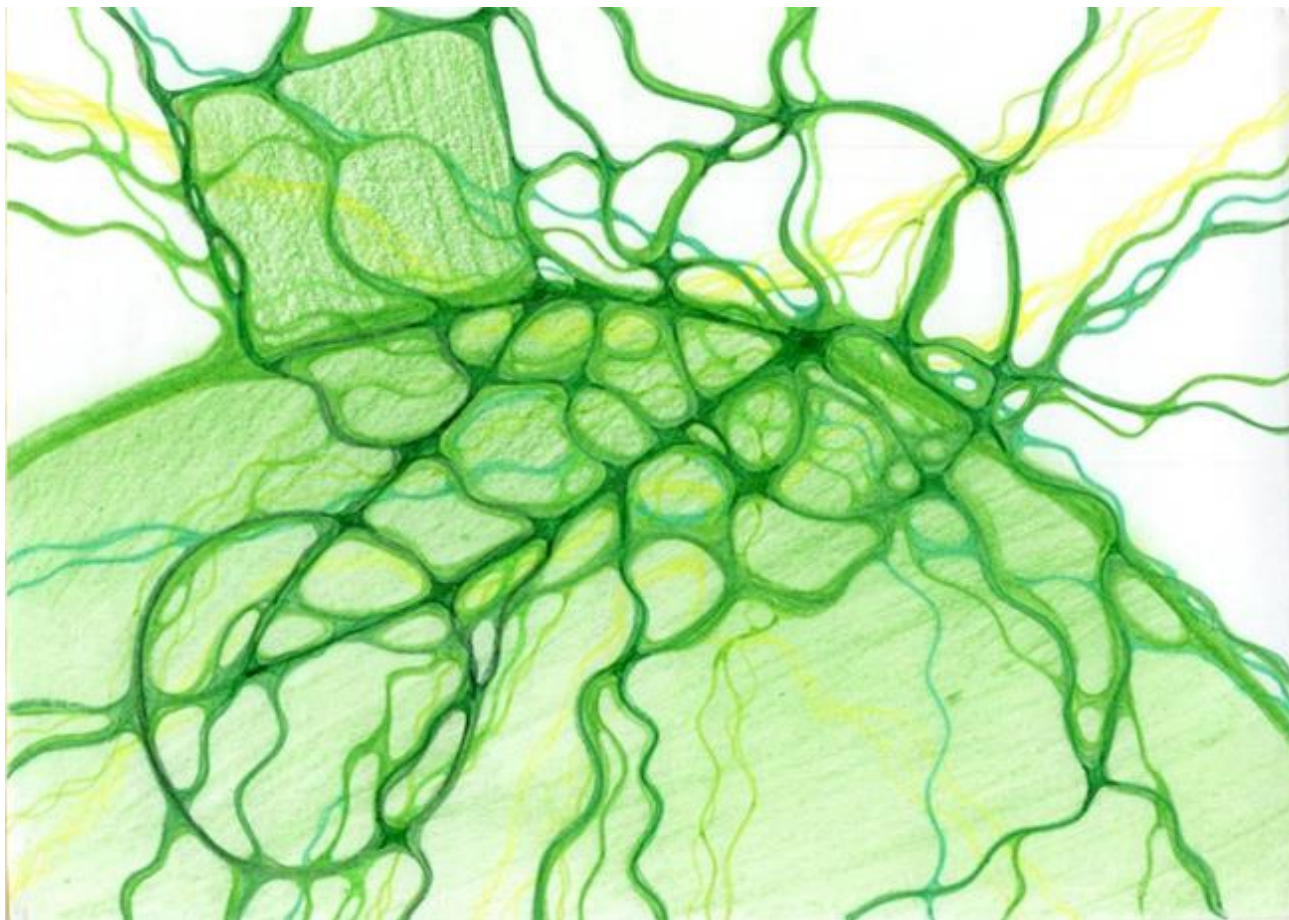


Шестая сессия. После беседы о результатах предыдущих сессий, сделанных шагах и состоянии в настоящий момент, клиентка признала свое сопротивление счастливой жизни. Для работы я выбрала алгоритм урегулирования противоречий. Тема «Моя жизнь». Начав рисунок по новому алгоритму, клиентка была полна противоречий. Основная эмоция страх. Страх жизни, страх смерти. Страх безденежья. И все это на фоне раздражения и нездоровья. Создав необходимую композицию, закончили сессию, и клиентка получила задание доработать рисунок самостоятельно.

Домашняя работа клиентки по продолжению рисунка на тему «Моя жизнь». «Продолжая, начатую на сессии, работу самостоятельно, я задала себе вопрос: «А хочу ли я жить? Может вся эта ситуация вокруг меня, это чтобы не жить?» Эта мысль привела меня в недоумение. Нет!!!! Я хочу жить!!! Я точно знаю, что хочу. Я как будто слышала голос другого человека. Словно он шептал мне эти мысли в ухо. Сильно хотелось спать. Уснула. Позже объединила все в один круг. Круг своей жизни. Добавила еще части таких же кругов. Это общение с другими людьми, разными, но так необходимыми мне сегодня. Прошло еще полтора часа. Появилась боль и обида на то, что не всегда общение доставляет мне удовольствие и удовлетворение. Я чувствую, как люди пользуются мной. Возник вопрос: для чего я позволяю им это делать? Ведь я могу все это изменить. Зачем мне это нужно? Продолжала еще добавлять линий пока эмоции не стали затихать. А потом подумала, а ведь мы все друг друга используем. Важно лишь отношение к этому. Ведь если ты готов делиться, это не значит, что другой согласен на равнозначный ответ. Может кто-то также думает и обо мне. Я стала заполнять цветом фигуры, в месте их пересечений я смешивала цвет. Так образовалось взаимодействие. Достаточное. Без боли, без обиды, без упрека. Кого-то мы пускаем в свое пространство, а кто то может быть просто рядом.»

Состояние клиентки за неделю после шестой сессии: «Неделя выдалась тяжелой психологически и физически. Нога продолжает болеть, да уже не так сильно, но беспокоит. Сейчас на арену вышло очень не приятное ощущение в правой лопатке. Не болит, прощупываю, не нахожу болевую точку, но что то тянущее, немеющее. Как в детстве делали крапивку на руке, вот сейчас примерно так в лопатке. Как будто что-то ползает под кожей. Наш разговор по скайпу дал возможность посмотреть на происходящее по-другому. Спасибо, что напомнила, что рядом со мной люди готовые прийти на помощь. Рисунок через алгоритм урегулирования противоречий помог слить большую часть негатива. Стало легче.»

Домашняя работа «Ясность»



Домашняя работа клиентки. Тема «Ясность». «Рисовала через алгоритм урегулирования противоречий. Это были ясность и сомнение. Первое, что изумило меня, так это то, что эти понятия можно взять и нарисовать вместе, а после соединить. И вот они так запросто через пару минут уже лежат на листе, соединенные между собой. Получился треугольник, он беспокоил меня. Что делать дальше? Круг сомнений явно больше, а острые углы треугольника требуют действий. Оказалось, что линии легко прорисовываются, а углы скругляются без усилий. Я размышляла, сомнения.... откуда они берутся в моей голове и почему мне так неуютно, ведь нет в них ничего плохого, скорее наоборот. Пространство из множества вариантов. Так это понятие трансформировалось в дружелюбное. Мне захотелось расширить ясность, это проявилось частью большого круга, наполненного цветом. Проведя линии поля, я продолжала вглядываться в рисунок, соединяясь с ним. А на следующий день я получила реальный результат. Я решила давно мучавшую меня задачу по работе. Я все делала со спокойной уверенностью, во время сложных технических моментов помощь приходила мгновенно, ситуация разрешилась, еще и получилось помочь коллеге. Я довольна собой.»

Состояние клиентки за неделю после работы с темой «Ясность»: «Не ожидала, что простые действия могут приносить столько удовольствия. Пишу списки необходимых дел везде, на работе и дома, что сделать, что купить, куда сходить, кому, что сказать, по выполнению опять же простым действием вычеркиваю. Простота и ясность. Это круто. Еще один момент, все делаю по собственному желанию, без насилия и без привязки к срокам. Вот просто как идет так и идет. Непривычно и мне это нравится. Хочу пожить так, дать возможность этому состоянию растечься во мне, прижиться. Чтобы это стало естественным, как дыхание.»

Состояние клиентки через две недели после завершения курса: «Да, время сейчас такое интенсивное, столько всего происходит. Так быстро меняются декорации, уходят люди, с которыми столько лет общалась. Живу сейчас и просто наблюдаю за этим. С кем-то точно знаю еще встретимся и не раз. Страх нет, просто решила взять паузу, посмотреть, послушать себя. Работы много. Сложный переходный период. Бывает плачу. Тяжело и в то же время, понимаю, что лучше выпустить это наружу. Хватит уже складировать. Съездила на расстановку. Понравились мне эти ребята. Запрос ты знаешь. Вышли на линию отца. Откорректировали. Заняла свое место. Делаю задания. И этому нужно прижиться. Про цель пока могу сказать только то, что действительно сильно порыхлили и запустили процесс. Про линии поля ты точно подметила, пробороздила я их не по силам, растянула на рисунках позже. Верю. Надеюсь. Обнимаю тебя. Желаю любви и удачи во всем».

Состояние клиентки спустя 3,5 месяца после курса: «Привет! Как быстро мчится время! Достала свои рисунки по работе с матрицами и поняла, что прошло уже 3,5 месяца. Смотрю на них, читаю заметки на полях и радуюсь. Радуюсь солнцу, небу, людям, радуюсь, что жива и здорова. Какая удивительная работа проведена, сколько прожито боли, которую так необходимо было прожить для радости сегодня и завтра. Снизилась болезненность переживания. Перестала испытывать страх, тревожность, грусть, когда думаю о случившихся ситуациях, когда сталкиваюсь с тем, что раньше вызывало сильные негативные чувства. Читаю свои мысли и выводы тогда и снова радуюсь за себя, за свое желание меняться, за те послания в будущее, которые сегодня являются такими естественными, но пока не совсем привычными. Я заметила, что в ситуациях, напоминающих о травмах, чувствую себя более сильной, более самостоятельной, потому что я могу выбирать свое поведение и поступать так, как хочу я. Это удивительно и прекрасно. Еще и еще раз я говорю тебе спасибо за уникальный инструмент саморегуляции, с помощью которого я привожу себя в ресурсное состояние, справляюсь со стрессом и чувством бессилия. Я учусь опираться на свои

сильные стороны, на свои активы и ресурсы. Меняется мое отношение к проблемным ситуациям. Включается программа самоисцеления и самовосстановления. Спасибо за помощь на пути к переменам в моей жизни, за повышение уровня осознанности. Я желаю тебе успеха и процветания!»

Вывод

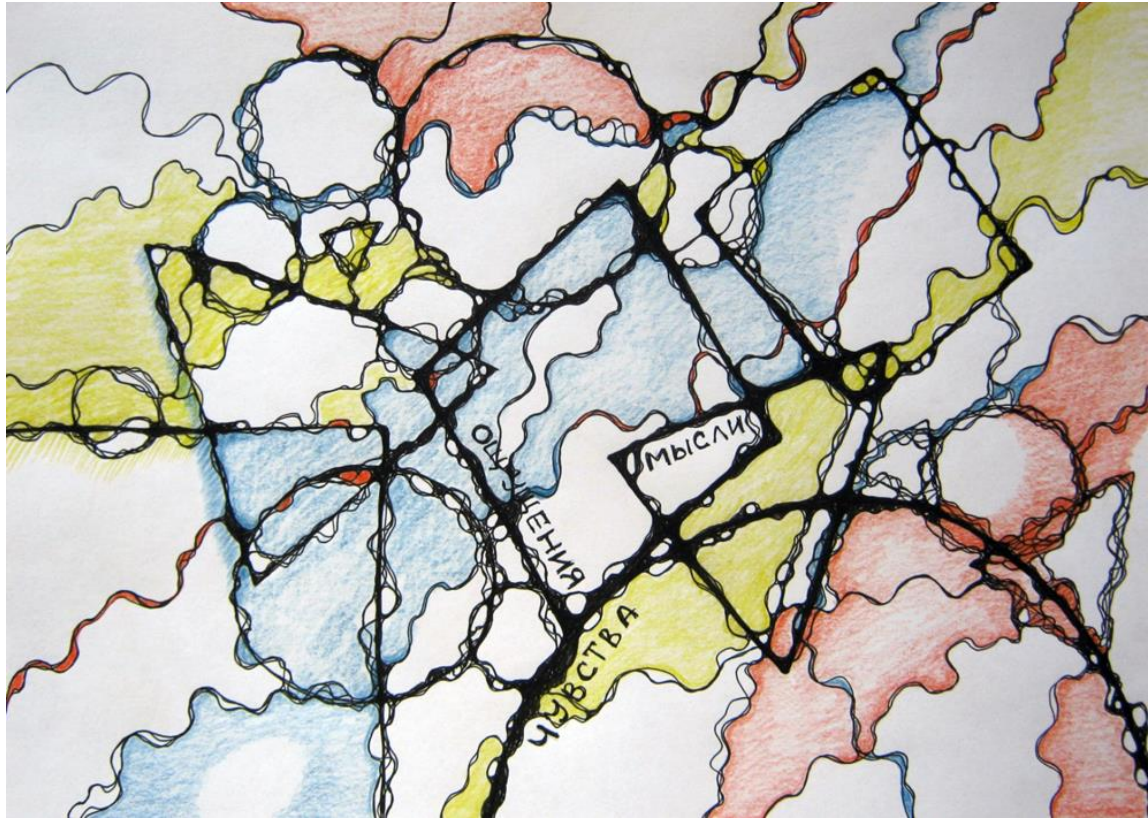
Нейрографика и кинезиология усиливают эффект изменения качества жизни человека.

В результате совместной работы нам удалось прикоснуться к глубинным переживаниям клиентки, увидеть как события перинатального периода влияют на жизнь человека. Используя нейрографику и кинезиологию нам удалось разбудить энергию клиентки на очень глубоком уровне, дать ей выход, свободу движения. Запущен длительный процесс изменений в жизни человека. Клиентка овладела базовыми навыками нейрографики и телесной настройки, которые может использовать самостоятельно, меняя качество своей жизни, создавая желаемые образы, состояния и события.

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

Работы Филичкиной Юлии

Тема: Клиенты



Тем: Система 5 элементов

